

دیل کارنگی

آیین زندگی

ترجمه : جهانگیر افخمی

بسرمایه
کتابفروشی زوار - مؤسسه مطبوعاتی امیرکبیر

خرداد ۱۳۳۳

آیین زندگی

چگونه نگرانی وتشویش را ازخود دورکنیم

ضمیمهٔ فصل « چگونه بر نگرانی فائق شدم »
وعکسی که آقای امجی از نویسنده فرستاده اند

چاپ

کتابفروشی زوار - مؤسسه مطبوعاتی امیرکبیر

چاپ پنجم

خرداد ۱۳۳۳

چاپ پیروز

آخرین عکس مؤلف که آقای جهانگیر افخمی
از امریکا برای ما فرستاده‌اند



دیل کارنگی

Dale Carnegie

متولد ۲۴ نوامبر ۱۸۸۸

مقدمهٔ چاپ سوم

چون چاپ اول ودوم این کتاب با استقبال شایان عمومی مواجه‌شدو درمدتی کمتر از دوماه کلیهٔ نسخ آن بفروش رسید اینك بچاپ سوم وسایر چاپهای بعدی آن که بکتابفروشیهای زوار وامیر کبیرواگذارشده مبادرت میشود .

تقریظ هائی که کتباً وشفاهاً دربارهٔ این کتاب ازهرناحیه بعمل آمد اینجانب را برآن‌داشت که خدمت ناچیزخود راتکمیل کرده وتعداد۳۲صفحه بچاپ سوم کتاب اضافه نمایم . قسمت‌الحاقی باینکتاب ، حاوی‌شرح‌زندگی عده‌ای ازاشخاص برجسته ومشهور است که قبلاً درگرداب یأس وناکامی غوطه‌وربوده‌اند ولی بمددنیروی اراده وپی بردن بارزش واقعی وجودخود وپندگرفتن ازیك حادثه یا شعارظاهراً پیش پا افتاده توانسته‌اندبراهریمن تشویش و اضطراب فائق آمده وموانع راه پیشرفت وموفقیت را از میان بردارند واسرارکامیابی خود رابرای ماشرح دهند .

سرگذشت این اشخاص چنان جالب والهام بخش است که خواننده پس ازمطالعهٔ آن خود را برای نبردبایأس وغم واندوه صدهابارآماده‌تر یافته ومطمئن میگردد که باتأسی بآنان واجرای دستورهـای عملی ایـن کتاب خواهد توانست با صیقلی نمودن آینهٔ ضمیر و روح وصیانت آن از چرك وعفونت نگرانی ، بیشتروبهترنور زندگی وفروغ حیات را ادراك‌و ازآن برخوردارگردد .

باگنجاندن این سرگذشتهای واقعی در چـاپ سوم ، کتاب صورت کامل‌تری بخودگرفته بطوریکه حتی برای دارنـدگان نسخ چاپ اول نیز تازگی خواهد داشت .

انتشار این کتاب بتصدیق اهل‌فن در ایجاد آرامش روحی ورفع غم وتشویش افراد جامعهٔ ما اثربسزائی بخشیده است واین خودبرای اینجانب بزرگترین پاداش ومایهٔ تسکین خستگیهاوزحماتی است که درترجمه‌وچاپ آن متحمل شده ام . امیدوارم با استظهار بحسن ظن هم میهنان در آتیه بانجام خدمات بیشتری نائل شوم .

درخاتمه لازم میدانم اززحمات وفعالیت های خستگی ناپذیر دوست عزیز آقای اکبرزوار صاحب کتابفروشی زوارتهران وآقـای تقی جعفری صاحب بنگاه امیرکبیر که تمام وقت وسرمایه خود را وقف خـدمت بعالم مطبوعات کرده ودرراه کمك بانتشار کتابهای مفیدوسودمنداز بذل‌هیچگونه مساعی دریغ ندارند تشکر کنم .

جهانگیر افخمی

تهران ۱۳۲۹

فهرست مندرجات

بخش چهارم

هفت طریقه برای پرورش طرز تفکری که موجب آرامش خاطر وخوشبختی شما خواهد شد

بخش پنجم

یك طریقهٔ کامل برای فائق آمدن برنگرانی

بخش ششم

طریقهٔ دفع نگرانی وعصبانیت از انتقاد

بخش هفتم

شش طریقه برای جلوگیری ازخستگی ونگرانی وتازه نگاهداشتن انرژی وروح

بخش هشتم

طریقهٔ پیدا کردن‌آن‌نوع کاری که‌خوشبختی‌وکامیابی را تأمین میکند

بخش نهم

چگونه ازنگرانی هـای مالی خود بکاهیم

بقلم : آقای محمد حجاری (مطیع الدوله)

نویسندهٔ بزرگ معاصر

نگرانی

نگرانی نتیجهٔ رشد و عقل نیست ، غریزی و فطری ماست اولین حالی راکه طفل نوزاد درتماس با این عالم حس میکند وفریاد میزند ، وحشت ونگرانی است

محیط این دنیا برای ما ترکیبی است از درد و خوشی ، رنج و راحت ، وحشت و امید ، خواستنی ونخواستنی ، ما بحکم طبیعت مدام بدنبال خوبیها تلاش میکنیم و از بدیها میگریزیم ، از ترس ناملائم و خطر درهراسیم وازبیم آنکه مبادا بترسیم آشفته ونگران، وجود ما هیچ آنی از آرزو و برهرو عشق و نفرت خالی نیست ، وجودیکه پیوسته دچار اندیشهٔ سود و تشویش زیان باشد ناچار همیشه نگران خواهدبود

لیکن این نگرانی سهارائیدهٔ احتیاجات وجودماییست ، مقداری هم ارث ویادگار پدران دورما استکه درغارهای مخوف وجنگلهای تاریک وبیابانهای پر غول زندگی میکردند و متصل با عناصر و دشمنان در جنگ وستیز بودند ، ولی چه فایده که هرچه از ضروریات مادی فراغت پیدا میکنیم گرفتاراحتیاجات معنوی میشویم وخودرا در مقابل ابهمه

رمز و تاریکی که ازهرجهت مارا فراگرفته بیچاره ونگران می‌بینیم ، از حوادث آینده بی‌خبریم ونمیدانیم فردا چه برسرمان خواهد آمد، بروح و دل هیچ انسانی پی نمی‌بریم ، ازتصور زمان ومکان بی‌انتها عاجزیم و در فهم آفرینش و آفریننده بیچاره ودرمانده ، متحیریم که چرا آمده‌ایم و بکجا میرویم وازهمه دردناکتر اینکه حتی خودمانرا نمی‌شناسیم و این خودیرا که خیال میکنیم از همه موجودات عالم بیشتر بما تعلق دارد نمی‌توانیم باختیار خود ببریم وهدایت کنیم ، دائماً با خود درکشمکش ونبردیم ازاینکه آرزوهای او بی‌پایان است وقدرت ماناچیز ومحدود .

نگرانی حال عادی ما است اما اگر نتوانیم یکباره از این قید آزاد باشیم شاید بتوانیم بند های این گرفتاری را درگردن خود سست کنیم .

برای بندگسستن وآزاد بودن ، هزار پند و حکمت شنیده و خوانده وصدبار تجربه کرده بودم لکن آن ساعت بارنگرانی بردوشم سبك شد که با هواپیما مسافرت میکردم : وقتی اززمین جداشدم وخودرا در هوادیدم آنهمه آشفتگی که در موقع حرکت از هزار علت آشکار و پنهان درخاطرم طوفان میکرد یکباره آرام شد ، آن موئیرا که زندگانی بدان بسته ، بچشم میدیدم که چه کوچك و مردمی که در این لانه ها مضطرب ونگران بهر سو میدوند وتقلا میکنند ، چه غافل و بیخبرند ! کارها ومشکلات زندگی بنظرم ناچیز میآمد . ای کاش گاهی زندگی را ازبالا میدیدم .

آن حال من شاید همان اندازه طول کشید که در هواپیما بودم اما بامشق واراده میشودکم و بیش این احوال را در خود ایجاد کرد و

نگاهداشت . اگر کسی این احوال را پیدا کند کمتر دچار اشکال و نگرانی میشود، اگر دچار شد دستورات این کتاب را آسان‌تر بکار می‌بندد . زیرا گرچه حسنِ اینگونه دستور های تجربی و علمی این است که مثل ورزش بدنی یا دوای خوردنی ، خواه و ناخواه اثر میکند و شخص درمانده را براه نجات میبرد ؛ لکن هر اندازه فکر و روح برای پذیرفتن حاضرتر باشد اثر دوا و ورزش و تعلیم بیشتر خواهد بود .

شوقی که از خواندن این کتاب دست میدهد چنان است که ناگهان رمز آسایش و خوشی را یافته باشید . آقای جهانگیر افخمی که باین کار خیر مبادرت کرده و به‌این خوبی از عهدهٔ ترجمه بر آمده‌اند در خورهمه گونه تشکر و تحسینند .

محمد حجازی

مقدمهٔ مترجم

در دنیای کنونی که اساس زندگی بشر صرفاً روی مادیات استوار شده ، بنی آدم چنان دستخوش تزلزل روحی است که تمام دقایق عمر را در رنج وتشویش ونگرانی بسر میبرد و بدون اطمینان بفردای خود زندگی پردرد ومصیبتی را میگذراند .

برای فراهم کردن یك زندگی آرام وشاد ، تکمیل وسائل مادی وتجهیزات زندگی عصر نوین کافی نیست ، چه آرامش و آسایش روحی تنها باوسائل کافی زیست تأمین نمیشود ومستلزم داشتن یك نیروی نهانی است که بتواند برپریشانی خاطر ودغدغه وتشویش فائق آید واین نیرو جز باتربیت و تزکیهٔ نفس ورعایت اصول اخلاقی و تعلیمات بزرگان و پیشوایان علم واخلاق میسر نخواهد بود .

در کتب و آثار فلاسفه واخلاقیون مشرق زمین گنجینه‌های حکمت وشعارهای اخلاقی و بشر دوستی فراوان وگوناگون یافت میشود که اگر گلچین گردد وبکار بسته‌شود برای تکمیل زندگی مادی و معنوی بشر کافی است . ولی متأسفانه مردم شرق یا از آنها اصولا استفاده نمیکنند یافایده ونتیجه معکوس میگیرند . اگر سراسر این کتاب راکه شهرت جهانی یافته‌است بخوانید بندرت به‌نکته‌ای برمیخورید که علماء ، شعراء ، فلاسفه ، اخلاقیون ودانشمندان مابااشکال وعبارات وصور گوناگون در نوشته‌های خودذکر نکرده‌باشند منتهامغرب زمینی‌ها آنهارا جمع آوری وتدوین ودسترسی بدان راتسهیل میکنند و درمعرض استفاده‌عامه میگذارند زیرا میدانند که بشر برای رفع پریشانی وتشویش خود بتذکار وانجام همین

گفته ها احتیاج دارد وداروی بخصوص دیگری برای درمان این آلام روحی دربین نیست .

تمدن امروزی دنیا باپیشرفتهای علمی واجتماعی خود تمام مظاهر حیات بشری را دگرگون کرده وآنرا چنان بمبانی مادیات نزدیك و از معنویات بدور ساخته است که اگر ازکمال مطلوب خودکه همان بهرهٔ مادی است محروم شودودنیای خاکی از او روی برگرداند ، هیچگونه نقطهٔ اتکاء دیگری سراغ ندارد ، ناچار بایأس وحرمان اورا بسوی جنون ومرك ونیستی سوق میدهد ویاخود ریشهٔ حیاتش راقطع خواهدکرد .

انسان یعنی پدیده‌ای که ازدوقوه متمایز مکانیکی وروحی تشکیل شده حس مینماید که کمال مادیات اورا ترضیه نمیکند و تا هنگامی که تعادل روحی و آرامش اخلاقی تأمین نشودسعادت واقعی میسر نمیباشد . پیروان عیسی مسیح که وارث منبع عظیمی از نصایح و الهامات روحی او بوده‌اند ، امروز بشدیدترین وجهی دچار جنگ واسیر تمنیات نفسانی ومبارزه دنیائی هستند وامت پیغمبر اسلام محمد (ص) که ازمکتب عالمگیر آن پیشوای بزرگ فیض یافته‌اند اکنون درانحطاط مادی وعقب افتادگی ازکاروان سریع ترقی وتعالی بسر میبرند .

آلام روحی بشر که طبعاً رنج های جسمی نیز بهمراه دارد ، متفکرین را بر آن داشت که ازراه تتبع وتعمق در مسائل معرفةالنفس وبا امعان نظر دراسرار حکمت علمی دریچه‌های امیدی بروی مردم این زمان که غالبا درافلاس معنوی وروحی بسر میبرند بگشایند و آنهارا از وادی پرجوش وخروش زندگی مادی بسوی عالمی خالی از دغدغه وتشویش رهبری کنند .

کتاب حاضر اثر نویسندهٔ شهیر امریکائی «دیل کارنگی» مؤلف کتاب «آئین دوست‌یابی» است که علت دنیاپسندی تألیفاتش همان جنبهٔ عملی مسائلی است که مورد بررسی قرار داده است. اساس تشخیص واستنتاج مؤلف کتاب این است که در دنیای کنونی بشر در آلام روحی وتشویش ونگرانی میسر زد و با اینکه برای امراض جسمانی همه گونه دارو ساخته شده است درمعالجه دردهای روحی و باطنی خرد هنوز موفقیت‌های لازمه رابدست نیاورده وناکنون جز سوختن و ساختن چاره ای نداشته است.

دیل کارنگی برای تهیه‌داروی شفابخش درد نگرانی‌وتشویش که سوهان جسم وجان ومولدامراض خطرناك میباشدمدت هفت سال عمر خودرا صرف مطالعه و آزمایش کرده ومشاهدات وتجربیات واستنتاجات خود ودیگران را جمع آوری واز کتاب بزرگان وفلاسفه وعلمای عصور مختلف شاهد ومثال آورده وداروی مورد نظر را بصورت این کتاب سودمند وجامع بجهانیان تقدیم داشته است.

از آنجائی که ترجمهٔ چنین اثر گرانبهائی را بحال افراد جامعه خودکه اکثراً بدرد جانفرسای نگرانی و تشویش مبتلی هستند مفید و سودمند تشخیص دادم بترجمه‌اش مبادرت ورزیدم و آن رادرمعرض استفادهٔ هم‌میهنانم گذاردم.

جهانگیر افخمی
۲۱ آذر ۱۳۳۷

یادآوری

آئین زندگی ترجمهٔ جهانگیر افخمی دومین کتابی بودکه از «دیل کارنگی» بفارسی ترجمه شد واینهم مانند نخستین ترجمهٔ آثاراین نویسنده (آئین دوست یابی بوسیله مرحوم رشید یاسمی) ازلحاظ داشتن مترجم امین و صاحب اهلیت شانس آورد زیرا دراین کشورکه درامور مطبوعاتی دستگاهی نیست تا صالح وطالح را تمیز دهد و بخوانندگان بشناساندگذشته از اینکه بسیاری ازکتابهای جعلی بنام نویسندگان مشهور آفریده میشود ترجمهٔ بعضی کتابهای اصیل فرهنگی نیز بوسیله بعضی مترجمان بروزگارسیاهی می‌افتدکه هرگاه خود نویسندهٔ اصلی آنرا بخواند کتاب خودرا نمی شناسد .

ولی استقبالی‌که بحق ولیاقت ازآئین زندگی دیده شدواین‌کتاب نفیس‌را بچاپ سوم و چهارم رسانید باکمال تأسف بعضی از ناشرین سودجو وبیمعرفت را بجای شناسائی حقوق وآدابی‌که درچشم همهٔ مردم فهیم وروشن ضمیرمحترم است بطمع چند ریال استفادهٔ بیشتربرآن واداشت تا باخریداری یکجلد ازمتن انگلیسی کتاب ، برای ارائه باشخاص ساده لوح نام‌یك دانشجوی زبان‌را سپربلاقرارداده وبا سرودست وپا شکستن وجا بجاکردن بعض‌کلمات وجملات ترجمهٔ قبلی واضافه‌کردن مقاله‌ای ساختگی وعوض‌کردن نام‌کتاب وفروختن‌آن باشخاص بی اطلاع نه تنها حقوق مترجم وفضل متقدم را پایمال‌کنند بلکه بانهایت خیره روئی معنویتی راکه جزء لاینفك کار های فرهنگی باید بود باپستی و ابتذال وقبیح ترین همچشمی های بازاری‌وپولکی مبادله کنند همچنانکه ازچشم پوشی و بزرگواری مرحوم رشیدیاسمی سوء استفاده نموده وبرکتاب آئین دوست یابی نام دیگری نهادند وآبروی خودرا بامقداری پول عوض کردند

البته مادام‌که‌خود مؤلفان ومترجمان صاحب‌فضیلت ومادستگاه فرهنگی‌کشور را بوضع قوانین روشن وصریح دراین باره مکلف نسازیم انتظاری جزاین نباید داشت‌که حقوق مؤلف ومترجم‌که مشروع‌ترین وعظیم‌ترین حقوق اجتماعی است همواره درمعرض غارت چپاولگران ماتدار باشدوگرنه جای خوشوقتی است‌که اکثریت کتابدوستان هوشیاروروشنگرما بازهم ، بسمت ، ازکتب اصیل وازترجمه های امین وازصاحبان حق وفضل بیشتر استقبال میکنندهمچنانکه بازهم قدرومنزلت کتاب آئین دوست یابی ترجمه مرحوم رشید یاسمی وآئین زندگی ترجمهٔ جهانگیر افخمی دردیدهٔ صاحبنظران گرامی ومحفوظ بوده و خواهد بود

مقدمهٔ مؤلف

چگونه و چرا این کتاب نوشته شد

سی و پنج سال قبل، من افسرده‌ترین جوانان نیویورك بودم. با فروش اتومبیل‌های باری امرار معاش میکردم درحالیکه نمیدانستم چه چیز باعث حرکت ماشین است از همه بدتر، میلی هم بدانستنش نداشتم.

این شغل در نظرم بسیار کریه و حقیر مینمود. از زندگانی در یك اطاق ساده و محقر - آن اطاق پر از سوسك و حشرات موذی - بیزار بودم. هنوز بخاطر دارم که کراواتهایم را بدیوار آویختم و هر روز صبح که برای برداشتن کراوات تازه‌ای بآن سمت میرفتم، سوسکها باطراف پراکنده میشدند. از غذا خوردن در رستورانهای ارزان و کثیف که محتملاً آنجا هم پر از سوسك بود نفرت داشتم.

بهرهٔ کار روزانه‌ام سردرد شدیدی بود که در موقع بازگشت بآن اطاق خلوت بمن روی میآورد - سردردی که از یأس بوجود آمده و با نگرانی و سوزش و تلخی ناکامی و انقلاب درونی تشدید شده بود. منقلب بودم برای اینکه همه نقشه‌های جوانی‌ام بتلخکامی و خستگی مبدل گشته است.

آیا زندگانی این بود؟ آیا این همان ماجرای جالب بود که با آنهمه اشتیاق در آرزویش [illegible] بودم؟ آیا [illegible] زندگانی همیشه همین خواهد بود [illegible] که آنرا تحمل نمایم، با سوسکها زندگانی کنم و غذای [illegible] و امیدی برای آینده نداشته باشم؟ در آرزوی فراغت بودم [illegible] که کتابهائی را که در ایام تحصیل در نظر داشتم بنویسم.

[illegible] که از ترك [illegible] اصوری متوجهم [illegible] بودم [illegible]

[illegible]

تصمیم خودرا گرفتم ـ همان تصمیمیکه آیندهٔ مرا کاملا تغییرداد وسی و پنج سال اخیرزندگانیم را پیش ازآنچه در خواب و خیال هم میتوانستم تصور کنم غرق درخوشی وسعادت کرد .

تصمیم من براین قرارگرفت که دستازاینکاری که موجب تنفرم بود بردارم وچون درآن چهارسالی که در دانشسرای مقدماتی «وارنسبورك» دراستان میسوری تحصیل میکردم خودرا برای تدریس آماده ساخته بودم میتوانستم زندگانیم را باتدریس در کلاسهای شبانه اداره کنم. آنوقت روزها را بمطالعه و تهیهٔ کنفرانس و نوشتن حکایت و داستان های کوتاه بگذرانم . میخواستم« زنده بمانم تابنویسم وبا نویسندگی زندگانی خود را اداره کنم . »

اما درشب چه موضوعی را برای شاگردان تدریس کنم ؟ چون بگذشته برمیگشتم وایام تحصیل در دانشسرای مقدماتی را در نظرمجسم میکردم ، میدیدم آموزش وتجربهایکه درسخنرانی بدست آورده بودم بمراتب بیشترازتمام مواد تدریسی در دانشسرا درکار و زندگانیم مؤثر بود وارزش علمی داشت . چرا ؟ بعلت اینکه ترس وخجالت وعدم‌اعتماد بنفس را درمن کشت وجرأت واطمینانی برای محاوره و برخورد با مردم در من بوجودآورد و همچنین نشان دادکه‌رهبری وپیشوائی معمولا نصیب کسانی میشودکه میتوانند قیام کرده وآنچه راکه فکرمیکنند صریحاً بگویند .

برای کرسی تدریس فن‌وعظ وخطابه دردوره های اضافی شبانه‌دو دانشگاه معروف کلمبیا ونیویورك تقاضافرستادم اما هردو دانشگاه براین عقیده‌بودند که بدون کمك منهم میتوانند هرطوری شده است کلاسهای‌خود را اداره کنند .

درآن موقع من مأیوس‌شدم ـولی حالاخدارا شکرمیکنم که‌تقاضایم پذیرفته نشد . برای اینکه توانستم بعداً درکلاسهای شبانه«انجمن‌جوانان مسیحی» شروع بتدریس کرده و بزودی نتایج مطلوب ومؤثرکارخود را بآنها نشان بدهم .

میدان مبارزه بود . این شاگردان بالغ برای گرفتن تصدیق‌ودیپلم‌و افزون شخصیت اجتماعی بکلاس درس من نمیآمدند بلکه فقط یك چیز آنها را بآنجا میکشانید و آنهم‌مشکلات زندگانی بود ، آنها میخواستند مشکلاتشان را حل کنند ، بتوانند روی پای خود ایستاده و بدون آنکه از خجالت وترس سرخ شوند حرف‌خودرا بگویند . فروشندگان میخواستند قدرتی پیدا کنند که در مقابل خریدار خشن وتند خو بدون خجالت و شرم

استقامت کنند. آنها برای بدست آوردن توازن فکر واعتماد بنفس بکلاس درس من میآمدند و میخواستند در کارهای خود موفقیت حاصل کنند و پول زیاد تری برای رفاه خانوادهٔ خویش بدست آورند. شاگردان کلاس حق التعلیم خودرا باقساط می پرداختند، معلوم است اگر بنتیجهٔ مطلوب نمیرسیدند از پرداخت بقیهٔ وجه خودداری میکردند. ازآنجائیکه حقوق مستمر و ثابتی نداشتم و ازدرآمد سهمی میگرفتم برای ادامه حیات هم که شده بودم مجبور بودم زحمت بکشم ودروس خود را قابل استفاده سازم.

درآنموقع احساس میکردم که دراین تدریس ضرر میکنم. اما حالا میفهمم که چه استفاده و بهرهٔ گرانبهائی برای من داشته است. من میبایست شاگردان خودرا برانگیزم وتحریك کنم، مشکلاتشانرا حل کرده وهر دوره درس را طوری بپایان برسانم که آنها خودشان برای دوره بعد داوطلب باشند

کارهیجان آور وشوق انگیزی بود و من آنرا دوست میداشتم سرعت پیشرفت وموفقیتیکه نصیب این مردان کاسب وسوداگر در بدست آوردن اعتماد بنفس وحفظ مقام وافزایش درآمد شده بود حتی خودمرا هم متعجب میساخت.

کلاسهای تدریس من باچنان موفقیتی روبرو گردید که هرگز تصورش را هم نمیکردم، درطی سه دوره تدریس، انجمن جوانان مسیحی که درابتدا هرشب حتی از پرداخت ۵ دلار خودداری میکرد درآنموقع ازدرآمد خالص هرشب ۳۰ دلار بمن میداد. درابتدا فقط نطق ومحاوره را تدریس میکردم ولی درطی چند سال تجربه دریافتم که آنها بطرق جلب دوست ونفوذ در دیگران نیز محتاج میباشند.

چون ازیافتن کتاب مناسبی در کلیات روابط بشری ناامید شدم، ناچار خودم شروع بنوشتن آن کردم. این کتاب نوشته شد. اما نه مثل کتب دیگر بلکه بتدریج توسعه یافت وازتجربیات شاگردان کلاس بوجود آمد وآنرا «چگونه میتوان دوست بدست آورد و دردیگران نفوذ کرد» ☆ نام نهادم ازآنجائیکه این کتاب منحصرا برای تدریس در کلاسهای اکابر نوشته شده بود و بعلت عدم استقبالی که خوانندگان از ٤ کتاب قبلیام کرده بودند، حتی درخواب هم نمیتوانستم چنین فروش خوبی را برایش پیش بینی کنم (سه ملیون و نهصد هزار نسخه از این کتاب تاکنون بفروش رسیده است)

امروز گمان میکنم من درزمرهٔ نویسندگانی باشم که حتی خودنیز از شهرت وترقی خیره کننده خویش حیران و مبهوت میباشند!

☆- این کتاب توسط آقای رشید یاسمی استاد دانشگاه تحت عنوان «آئین دوست یابی» بفارسی ترجمه و تاکنون چهار بار طبع و منتشر شده است

که یکی دیگر از بزرگترین مشکلات اشخاص
است اگر شاگردان کلاسهای مرا پیشه‌وران
فروشندگان ـ مهندسین وحسابداران تشکیل میدادند
تمام آنها مشکلاتی داشتند
داری که بکلاس می‌آمدند از مشکلات خودمی
مورد نیاز بود که در آن راه‌رفع
داده شد برای این منظور ناردیگر به
نیویورك رفتم ولی با کمال تعجب مشاهده کردم
کتاب تحت نگرانی (Worry) موجوداست
(Worms) یکصدوهشتاد و به کتاب تجات
که در باره نگرانی و سویس

درصورتیکه نگرانی یکی از
هم قس‌دارید
طرق جلوگیری از
امرور هرصاه‌مدرسه
کاری نکند عدری گمنام است

در کلاس تمام چگونه طور
و کمال مرسوم در حالیکه
و

ارالرحاصی اسعال
آن ۱۲
نیویورك
را کاملا را
راسیم یکی
مورد استفاده شاگردان درار

از کمفوسیوس گرفته تا چرچیل و همچنین مصاحبه با عده‌ای از اشخاص برجسته و مشاهیر چون: جاک دمپسی (مشت‌زن معروف) ـ ژنرال عمر برادلی ـ ژنرال مارک کلارک ـ هنری فورد ـ الینور روزولت و دوروتی دیکس که شیوه مختلف حیات را میگذرانند.

با این زحمات مقدمهٔ کار من بود و برای کردن تجربه مطلوب مدت پنج سال در یک لابراتوار مخصوص برای پیروزی بر نگرانی مشغول آزمایش و تجربه شدم این لابراتوار در حقیقت همان کلاس شبانهٔ ما بود و تا آنجائی که اطلاع دارم در نوع خود در دنیا یکتا و بی‌نظیر است طرز کار ما از اینقرار بود که شاگردان کلاس قواعد و دستورهائی را که فرا میگرفتند بکار میبردند در شخص خود و خانواده خویش بکار برده نتایج آن را برای رفقای دیگر خود تعریف کنند و اگر تجربیاتی هم از گذشته دارند اصول و قواعد آن را یادآور گردند

در نتیجهٔ این روش، توانستم بیش از هر کس دیگر با سرگذشت‌های اشخاص در اینکه چگونه بر نگرانی فائق شده‌اند گوش فرادهم و علاوه بر این نامه‌های بیشماری را که در یکصد و هشتاد کلاس شبانه شهرهای ممالک متحده امریکا و کانادا در این زمینه فوق‌العاده جالب نوشته شده بود و همچنین صدها نامه ای را که از اطراف دنیا برایم فرستادند بدقت مطالعه کردم

بنابرآنچه گذشت این کتاب مولود وهم و خیال نیست و در آن موعظه حکمت و فلسفه نمیشود و نمیگویم که چگونه ممکن است نگرانی را برطرف ساخت بلکه در سرتاسر کتاب با مدارک و شواهد [illegible] نشان میدهم که چگونه هزاران [illegible] نگرانی خود را [illegible] آمد بدون شك [illegible] این کتاب [illegible] شما هم [illegible]

[illegible] در این کتاب [illegible] گروه‌هر [illegible] مواد [illegible] آنها را [illegible] اسامی [illegible] اشخاصی که در این کتاب [illegible] آدرس [illegible] اشخاص [illegible] انکار [illegible]

[illegible]

[illegible]

است که امتحان خودرا داده وثابت کرده است که میتواند نگرانی وتشویش را اززندگانی شما دورسازد . باوجود این یادآورمیشوم که دراین کتاب چیز تازه‌ای نمییابید ، بلکه همانهائیستکه اکثراً بکارنبرده وهروقت درموقع عمل بآن میرسیم احتیاج بیادآوری دیگران داریم ، ما باندازهٔ کافی میدانیم که چگونه زندگی کنیم وتمام قوانین و دستورات مفید و کتیبه هـای سنگی مطالعه کرده‌ایم ، درد و ناراحتی ما ازجهل ونادانی نیست بلکه ازسستی وتنبلی باید بنالیم . منظور این کتاب تذکار و تجسم همان دستورات مفید قدیمی وموثراست منتها بشکلی که شما راخواه‌وناخواه وادار سازدکه در موقع لازم آنرا درمورد خویش بکاربرید .

این کتاب را برای این بدست نگرفته‌اید که ببینیدچگونه وچرا نوشته شده ، بلکه منظور استفاده عملی ازآن دارید . خیلی خوب، پس باهم پیش برویم . خواهش میکنم‌دوبخش‌اول‌این کتاب را بدقت‌بخوانید ، اگردرآن موقع احساس کردیدکه‌نیروی جدیدی برای جلوگیری‌ازنگرانی وتشویش درشما بوجود نیامده است ـ آنوقت بشما حق میدهم که‌آنرا پاره کرده و درآتش بیاندازید وخاکسترش را هم بباد دهید .

دیل کارنگی

بخش اول

آنچه باید راجع به نگرانی بدانید

فصل اول : تنها امروز در اختیار ماست

در بهار سال ۱۸۷۱ ، یک دانشجوی جوان دانشکده پزشکی برای گذراندن امتحان نهائی خود در بیمارستان «مونتریل ژنرال» نگران بود نمی دانست چه باید بکند و عاقبتش بکجا خواهد انجامید . چگونه تجربیات کافی بدست آورد و از همه گذشته بچه نحو زندگانیش را اداره خواهد کرد .

در آن روز کتابی بدست این جوان رسید که مطالعه ٤٠ کلمه آن اثر عمیقی در زندگانی آینده اواست . همین ٤٠ کلمه ایکه مورد مطالعه و استفادهٔ آن دانشجوی جوان قرار گرفت کافی بود که اورا یکی از بزرگترین پزشکان عصر خود کند .

مدرسه پزشکی «جون هوپکینز» را که معروفیت جهانی دارد تأسیس کرد و دانشگاه آکسفورد اورا پروفسور طب با امتیاز تاج شناخت که از بزرگترین افتخاراتی است که در امپراطوری انگلستان ممکن است به پزشکی داده شود . پادشاه انگلیس اورا بلقب شوالیه مفتخر کرد و پس از مرگش شرح زندگانیش را در دو کتاب قطور در ١٤٦٦ صفحه منتشر کردند .

این شخص «سر ویلیام آسلر» نام داشت و ٤٠ کلمه ایکه آن اثر مهم را آشکار کرد و در دوران حیات نگرانی و تشویش را از او دور ساخت از «توماس کارلایل» نویسنده شهیر انگلیسی باین شرح بود .

«کار و وظیفه اساسی ما این نیست که ببینیم در افق دور و در پشت ابر و تاریکی ابهام چه چیزهائی پنهان است بلکه باید وقت خود را صرف آن چیزهائی کنیم که در دسترس ما قرار گرفته‌اند»

چهل و دو سال بعد ، در یک شب مهتابی فصل بهار که لاله‌های سرخ در باغ بزرگ دانشگاه «یال» شکفته بود ، همین شخص ، سر ویلیام آسلر خطاب بدانشجویان دانشکده مزبور گفت که درباره شخصی چون او که در چهار دانشگاه کرسی استادی دارد و کتاب معروفی نوشته است تصور میرود که «مغزش دارای ساختمان مخصوصی» است در صورتیکه چنین مغزی حقیقت

نداشته ودوستان صمیمی او میدانند که مغزش کاملا طبیعی ومعمولی است .

پس راز موفقیت او چه بود ؟ بهتر است از زبان خودش بشنوید که چگونه حساب دیروز راازامروزوامروز را ازفرداجدامیکرد . چندماه قبل از اینکه برای دانشجویان دانشگاه « یال » صحبت کند با یك کشتی بزرگ اقیانوس پیما ازاقیانوس اطلس گذشت . فرمانده این کشتی میتوانست روی عرشه ایستاده و دگمه کوچکی را فشاردهد ، بلافاصله صدای برهم خوردن ماشین آلات واجزای مختلف کشتی بگوش میرسید ودر یك لحظه آن کشتی بزرك اقیانوس پیما باطافك ها و قسمت های مجزا و غیرقابل نفوذ تقسیم میگردید . ویلیام آسلرچون باینجا رسید خطاب بدانشجویان گفت : « شما هر کدام سازمانی عجیب تر از آن کشتی اقیانوس پیما هستید که برای مسافرت طولانی تری ساخته شده اید . آنچه من ازشمامیخواهم اینستکه ماشین حیات رابطوری تحت فرمان خود درآورید که بتوانید دیروز را از امروزجدا سازید وفردا رابی جهت درکارامروزدخالت ندهید تا بتوانیددراین مسافرت دور ودراز بااطمینان خاطر پیش بروید .

« درتمام مراحل حیات در آهنینی بروی گذشته . . آن دیروزی که دیگروجودندارد محکم ببندید وهمینطوریك پرده فولادین جلوی آینده ، فردائی که هنوزبوجود نیامده است بکشید . آنوقت با اطمینان خاطرامروز را بگذرانید.» گذشته را بحال خود گذارید تادرمرگ ونیستی مدفون گردد - آن دیروزی را که برای اشخاص احمق راهنمائی بطرف فنا ومرگ بوده است بدورافکنید ..

« چون بار مشکلات آینده برمحنتهای گذشته افزون گشت وباضافهٔ مسائل حال حاضر بردوش کسی قرار گرفت باخودشکست ، محرومیت ورنج همراه آورده ودرنتیجه قویترین اشخاص را نیز ازپادرمیآورد.»

« آینده را با همان نیروئی که گذشته را از خود بدور افکندید از خویشتن جدا کنید . آینده همین امروز است فردائی وجود ندارد و روز رستگاری و نجات بجز امروز نیست . کسانیکه برای آینده درتشویش اند بی جهت نیروی خودراتلف میکنند وبرای خویشتن مشکلات وگرفتاریهای فکری وعصبی بوجود میآورند .»

« پس در بروی این دوهیولای عظیم یعنی گذشته و آینده ببندید امروزرا ازدیروز وفردا جدا کنید . »

آیا مقصود آسلر اینست که هیچ نقشی برای آینده نباید ریخت و هیچ تهیه و تدارکی هم برای آن نباید دید ؟ خیر ، چنین تصوری را هم نباید کرد . بلکه منظورش اینست که بهترین وسیله

تهیه مقدماتی برای آینده ، همان تمرکز هوش وتوجه است تا کار امروز را درهمین امروز آنهم بطورشایسته ودلپسند انجام دهیم زیرا این یگانه راهی است که خوشبختی مارا درآینده نیز تأمین وتضمین میکند .

سرویلیام آسلر درپایان سخنرانی خود دانشجویان را تشویق کرد که روزخود را بااین دعائی که هرصبح عیسی مسیح می خواند آغاز کنند :

«خداوندا ، نان کفاف امروز ما رابده»

توجه داشته باشید که دراین دعا فقط از نان کفاف روزانه صحبت شده واز نان فطیرشب مانده دیروز شکایتی نشده است ونمی گوید : خداوندا ، امسال خشکسالی شده و محصول گندم خوب نیست و یك قطعی و گرانی درعقب خواهد داشت ، درپائیز چگونه نان خود را بدست آورم . ای خدای من تکلیف زندگانیم درآنموقع چه خواهد شد ؟

بلکه فقط نان امروز را بخواهیم ؟ برای اینکه آن مقدار نانی است که درامروزمیتوانم بخوریم ؟

سالها قبل ، یك فیلسوف فقیر گذرش بسر زمینی سنگلاخ افتاد که مردمش بزحمت زندگانی خود را اداره می کردند . روزی دربالای تپه آنها را دورخودجمع کرد و برایشان نطقی ایراد کرد که بطوریقین دردنیا بینظیر است . این سخنرانی شامل ۲۹ کلمه بود که بسرعت برق درسرتاسر آن ناحیه منتشر شد اوگفت : «ای مردم ، **درفکر فردا مباشید : برای اینکه فردا نیز بنوبهٔ خود مدتی ازوقت شما را میگیرد . برای امروز همین مشکلات ودردسرهای خودش کافی است**»

عده ای براین گفته عیسی - **درفکر فردا مباش** - اعتراض کرده و آنرا نصیحت و پندی میدانند که درموقع قابل اجرا نیست وارعقاید صوفیانه صرف است . آنها میگویند باید بفکرفردا باشیم وبا همه خود زندگانی خویش را تامین کنیم ودولی برای ایام پیری و فرسودگی پس انداز کرده با نعمه پیش برویم .

بلی ، حق باآنهاست . حقیقت امر اینست که کلمات عیسی که متجاوز از سیصدسال پیش ترجمه شده امروز آن معنی و مفهومی را که در زمان سلطنت جیمز پادشاه انگلستان داشت نمیدهد . سیصدسال قبل کلمه فکر غالبا بجای ترس بکار برده میشد و در ترجمه های جدید انجیل کلمات عیسی بدرستی منعکس گردیده ونوشته اند . **برای فردا درتشویش مباش .**

هرطوری میخواهید برای فردای خود بنا نهیشید . دقیقا فکر کنید و نقشه بریزید وخودرا آماده سازید ولی نگرانی وتشویش را بخود راه ندهید

درزمان جنگ رهبران بزرگ ارتش نیز برای آینده نقشه طرح میکردند اما هرگز نگران نمیشدند. دریاسالار «ارنست کینگ» فرمانده کل ناوگان امریکا میگفت: «من شایسته‌ترین سربازان خود را با بهترین اسلحه مجهز کرده بعاقلانه‌ترین مأموریتها میفرستادم. همین وبس. اگر یك کشتی غرق شد من نمیتوانم آنرا اززیرآب بیرون بکشم واگرهم درحال غرق شدن است باز قادر نیستم از آن جلوگیری کنم. بهتر آن میدانم که وقت خودرا برای حل مسائل فردا صرف کنم تا بخاطر گذشته نگران نگردم. بعلاوه چنانچه من تسلیم شده ونگذارم اینقبیل تشویشها برمن دست یابند، بزودی از پای درخواهم آمد»

چه درایام صلح وچه زمان جنك، فرق کلی بین خوب و دقیق فکر کردن وخودرا گمراه ساختن اینست که مورد اول علل و نتایج مورد نظر بوده ویك نقشه منطقی و استدلالی کشیده میشود درصورتیکه بد وبی‌راه فکر کردن غالباً نتیجه‌ای جز شکست و ناکامی و گرفتاریهای عصبی ندارد.

اخیراً درطی مصاحبه‌ای «ارتورهیز سولز برجر» ناشر روزنامه نیویورك تایمز که از معروفترین جراید امریکاست بمن گفت درموقعی که آتش جنك جهانگیر دوم در اروپا شعله ور گردید. بقدری برای آینده ناراحت بود که شبها نمیتوانست بخوابد. غالباً نیمه‌شب از تختخواب بزیر میآمد ووسایل نقاشی را برداشته ودرمقابل آئینه‌می نشست ومیکوشید که تصویر خودرا بکشد.

بااینکه اطلاع کافی از نقاشی نداشت باز بکارخود مشغول میشد وبرای رفع نگرانی قلم مو را بالا وپائین میبرد.

سولز برجر اظهارمیداشت با تمام زحمات ومساعی ایکه برای رفع نگرانی بکار می بست باز نمیتوانست آرامشی بدست آورد تااینکه تصادفاً باین کلمات ساده‌ازیك سرودمذهبی برخورد وازآن‌پس آنراسرمشق زندگانی خودکرد.

ای نورمرا راهنما باش
تنها پیش پایم را روشن کن
زیرا ازتو نمیخواهم که
آن مناظر دوردست حیات را بمن بنمایانی
فقط همین یکقدم کافی است.

دراین‌موقع جوانی نیزدرمیدان‌جنك اروپا گرفتارهمین‌درد وناراحتی خیالی بود واکرد کتری بداد او نمیرسید امروزوجود نداشت تاداستانش‌را برای شما تعریف کند. اینجوان «تد بینجرمینو» نام دارد ودرداستان مری لندن زندگی می کند. داستانش را ازربان خود او بشنوید.

«درخلیج من بسیار سنگین و دشوار بود میبایست اسامی سربازان

وافسرانی را که درمیدان جنك کشته ویا مفقود شده بودند وباضافه فهرستی از نام و نشان کلیه مرضائی که در بیمارستانها بستری بودند تهیه کنم و اجسادی را که درمیدان جنك بجامانده بود بدقت وارسی کرده وآنچه را همراه دارند برای زن وفرزند ویا نزدیکترین اقوامشان بفرستیم تا یادگاری از گمشده خود داشته باشند . پیوسته نگران بودم که مبادا درکارم اشتباهی روی دهد ونتوانم این وظیفه دشوار را بدرستی انجام دهم . با خود میاندیشیدم که آیا آنقدرزنده خواهم ماند که یکبار یگانه فرزندم - همان پسری را که درغیبت من متولد شده وامروز ۱۶ ماه ازعمرش میگذرد تنك در آغوش بگیرم !

« بقدری ازجاده سلامت منحرف شده بودم که با سرحد جنون چندان فاصله ای نداشتم . چون بدستهای خود دقیق میشدم جز پوست و استخوان چیزی نمیدیدم ، میترسیدم که در بازگشت بکشور موجودی علیل وازکارافتاده باشم وروی این فکر مثل کودکان خردسال گریه میکردم و هروقت تنها میماندم اشك بی اختیار بر گونه هایم جاری میشد و کم کم کار بجائی کشید که ازخود نا امید شدم و یقین حاصل کردم که دیگر مرا بشر عادی وتندرست نباید خواند .

« این نگرانی وتشویش مرا ببیمارداری ارتش کشانند ودرآنجا دکتر معالج پس ازآنکه بدقت سراپای مرا معاینه کرد ودریافت که مرض من روحی است بعوض آمپول ودارو باقیافه ای خندان و لحنی مؤثر گفت : تد ، من از تو میخواهم که ازاین ببعد ، زندگانیت را چون آن ساعتهای شنی قدیمی تصور کنی . میدانی درمحفظه فوقانی آن هزاران شن کوچك وجود دارد که بتدریج یکی پس ار دیگری از سوراخ تنك میانه اش عبور کرده وپائین میافتد . هرچه بکوشیم و بخود زحمت بدهیم در یك لحظه بیشتر از همان یکدانه شن پائین نخواهد افتاد ، مگرآنکه ساعت را خراب وسوراخ راگشادتر کنیم . من وشما ودیگران همه مثل آن ساعت شنی هستیم که چون صبح از خواب بیدار میشویم می بینیم نامنسب باید صدها کار انجام دهیم ، اما چنانچه هرکدام از آنها را دریك لحظه و درموقع خودش ، مثل همان شنهائی که ازسوراخ یکی یکی پائین میریزند بتدریج انجام ندهیم ؛ آنوقت است که لطمهٔ شدید وغیرقابل جبران بساختمان روحی وجسمی خویش وارد ساخته ایم .

« ازآن روز ببعد دستور معالجم را بکار بستم و « هردفعه یکدانه شن » را برای همیشه بخاطرسپردم ودر اثرهمین دستور بود که روح وجسم من نجات یافت وتوانستم بر نگرانی وتشویش پیروز گردم . امروزهم دراین کاریکه دارم باز ازهمان دستور پیروی میکنم . فعلا دریك شرکت بازرگانی مشغول کارهستم . درا ثرجنك در کارهای این شرکت اختلالی بوجود آمده بود ومن مجبور بودم دریك لحظه چند کار انجام دهم . موجودی بسیار کم بود وشرکت

میخواست تغییراتی در طرز کارش بدهد و آدرس را عوض کند خیلی های دیگر در پیش بود که من باید بتنهائی انجام می‌دادم ولی این بار بعوض اینکه چون گذشته عصبی و ناراحت شوم دستور آن دکتر را بیاد آوردم که : **هر دفعه یك ذره شن وهر موقع یك کار.**

با تکرار این کلمات توانستم کارم را بطور شایسته ، بدون دستپاچه شدن و نگرانی‌هائی که درمیدان جنگ مرا از پا درآورده بود انجام دهم » .

متأسفانه باید اقرار کرد که در نتیجهٔ وضع اسفبار زندگی امروز ما ، نصف بیشتر تختخوابهای بیمارستانهارا اشخاصی اشغال کرده‌اند که بیماری آنها عصبی و روحی است یعنی بیمارانی که پشتشان زیر بار نگرانیهای متراکم گذشته و ترس از آتیه ، خم شده است ، معهذا اکثریت این بیماران میتوانند بزودی شفا یافته و از تختخواب بزیر آیند و با قیافه‌های خندان وخوشحال در خیابانها راه بروند بشرط آنکه گفتهٔ عیسی را بکار برده و برای فردا در تشویش نباشند و یا ازروش « سرویلیام آسلر » پیروی کرده وحساب هرروز را جداگانه نگاهدارند . دیروز را درامروز و امروز را در کار فردا دخالت ندهند.

مادرحال حاضر در نقطهٔ تلاقی دوابدیت قرار گرفته‌ایم . گذشتهٔ وسیعی که همیشه درعقب ما بوده وهست و آینده‌ایکه تا ابدالدهر وجود خواهد داشت. پس محال استکه حتی برای یك ثانیه هم بتوانیم در یکی از این دو ابدیت زندگی کنیم. هرچه در این راه بکوشیم و بخود زحمت دهیم نتیجه‌ای جز درهم شکستن فکر و جسم خود نخواهیم گرفت. پس چرا راضی بآن نگاه زمانی نشویم که میتوانیم در آن زیست کنیم.

روبرت لوئی استیونسون میگوید « **هرکسی میتواند بار خود را هرقدر هم که سنگین باشد تاشب بکشد . هرشخصی قادر است کارش را هراندازه هم سخت و دشوار باشد برای یك روز انجام دهد . هرموجودی میتواند زندگانی را بالذت وشوق ، صبر و حوصله وعشق و پاکی ازیك طلوع تاغروب آفتاب سپری کند . معنی و حقیقت زندگی نیز بجز این نیست** »

آری ، این همان چیزیست که زندگی از ما میطلبد ولی بانو شیلدز ساکن مینیکان قبل از اینکه دریابد چگونه تاغروب آفتاب زندگانی کند بقدری ناامید شده بود که قصد انتحار داشت . بانوی مزبور اینطور برایم تعریف کرد:

« درسال ۱۹۳۷ شوهرم را ازدست دادم و گرفتار نتیجهٔ زورمند غم و اندوه شدم و از آن طرف فقر و بی‌چیزی بمن فشار آورد . نامه‌ای بارباب قبلی خود نوشتم و با کمك او دوباره شغل سابقم را که فروش کتاب در مدارس روستائی وقصبات بود آغاز کردم . دوسال قبل ، درموقعیکه شوهرم بیمار شد اتومبیل خود را فروخته بودم ولی با هر زحمتی بود از گوشه وکنار چیزی پیدا کردم تا

توانستم پول مختصری برای کرایهٔ یك اتومبیل مستعمل تهیه و کار کتاب ــ فروشی را دوباره آغاز کنم .

« فکر میکردم که مسافرت در جاده های خارج شهر، غم و اندوه مرا تسکین خواهد داد لیکن تنهائی بیش از آنچه میپنداشتم و طاقت داشتم ناراحتم میساخت و حس میکردم که تحمل این دیگر مافوق قدرت و توان من است. مردم بعضی از نواحی در آمد خوبی نداشتند و حتی کرایهٔ اتومبیل هم با آنکه خیلی ناچیز بود عایدم نمیشد.»

« در بهار سال ۱۹۳۸ که در استان میسوری مشغول کار بودم وضع فقیرانهٔ مدارس و بدی جاده ها و تنهائی دست بدست هم داده و بقدری بمن فشار آورد که یکروز تصمیم بانتحار گرفتم . هیچ روزنهٔ امیدی دیده نمیشد و برای ادامه حیات وسیله‌ای درمیان نبود . هر روز صبح از ترك کردن بستر و پی کار و زندگی رفتن وحشت میکردم . ازهمه چیز میترسیدم و بیم آن داشتم کــه نتوانم کرایهٔ اتومبیل را درموقع معین بپردازم و یا اجارهٔ اطاقم عقب بیفتد. میترسیدم نتوانم لقمه نانی برای سد جوع بدست بیاورم و بـا اینحـال که روز بروز ضعیف تر میشدم قادر بپیدا کردن پول دکتر و دوا نشوم.»

« فقط یگانه چیزیکه مرا ازمبادرت بآن عمل زشت بازمیداشت علاقه ای بود که خواهرم از کودکی بمن داشت و میدانستم که ازمرگم سخت متأثر خواهد شد و بدتر ازهمه مخارج کفن ودفن ازچه راه فراهم می گردید ؟! »

«دراینموقع بود که مقاله‌ای جلب توجهم را کرد و ازدریای بیکران غم و تشویش نجاتم داد و درجادهٔ هموار زندگـانی بطرف سعادت و آرامش رهایم کرد . من هرگز یك جملهٔ آن مقاله را فراموش نمیکنم و هنوز هم عین آنرا باخود دارم . نوشته بود : **هر روز برای مرد عاقل آغاز حیات نوینی است** . من این جمله‌را ازروزنامه جدا کردم ودرروی شیشهٔ جلوی اتومبیل چسباندم تا پیوسته پیش چشمم باشد. کم کم دریافتم که زندگی کردن برای یك روز آنقدرها دشوار نیست این هنر را آموختم که گذشته را فراموش کنم و برای آینده نیز نگران نشوم و هر روز صبح بخود بگویم : امروز زندگانی نوینی آغاز میشود . با این شیوه توانستم برترس از تنهائی و احتیاج و نگرانی فائق آیم . امروز با حرارت و شوق فراوان بخوبی زندگانی میکنم و در کارخود موفق هستم و مطمئنم که هرچه درزندگـانی پیش آید هــرگز ترس و نگرانی برمن چیره نخواهند شد . ازآینده باکی ندارم و میدانم که میتوانم درهرموقع برای یکروز راحت زندگی کنم زیرا هر روز برای مرد عاقل آغاز حیات نوینی است».

تصور میکنید این شعر از کیست ؟

«سعادتمند آن کسیکه امروز را روز خود دانست و با فراغ

خاطر فریاد زد: ای فردا، هرچه از دستت برمیآید کوتاهی نکن زیرا امروز را گذرانده‌ام».

این کلمات با اینکه بنظر تازه وجدید میآید ولی سی سال قبل از تولد مسیح از دهان «هوراس» شاعر معروف رومی خارج شده است.

یکی از مضرترین تمایلاتی که من در طبیعت بشر دیده‌ام، ناراضی بودن از حال وچشم داشت بآیندهٔ مجهول است. بجای اینکه از گلهای زیبائیکه در کنار پنجره اطاقمان روئیده است لذت ببریم، در عالم رؤیا به گلستان سحرآمیزی که در کرانه افق چشم دوخته ایم.

چرا ما تا این اندازه غافلیم؟

استفن لیکوك در این باره میگوید:

این دوران کوتاه حیات چقدر عجیب است. بچه میگوید وقتیکه بزرك شدم، پسر جوان آرزوی دوران بلوغ را دارد و چون بآن مرحله رسید از ازدواج صحبت میکند، باز هم معلوم نیست که چه چیز در عقب است. از این ببعد سیر افکارش تغییر میکند و طالب گوشه گیری و انزوا میگردد و چون وارد آن مرحله شد بعقب برگشته و با حسرت براهیکه پیموده است مینگرد، چنین بنظرش میرسد که باد سرد زمستانی بر آرزوهای او ورزیده است. چه عمر بی حاصل گذشت.. **«ما چقدر دیر متوجه میشویم که زندگانی و حیات یعنی همان دقایق وساعاتی که هر روز تند گذشتن آنرا خواستار بوده‌ایم».**

ادوارد ایوانز قبل از اینکه دریابد زندگانی یعنی دقایق و ساعاتیکه بسرعت میگذرد، با گرفتاری و نگرانی های بیشمار نزدیك بود خود را از پا درآورد. درخانواده فقیری بدنیا آمده و اولین پولیکه بدستش رسید از راه روزنامه‌فروشی بود و سپس در یك مغازه عطاری بکار پرداخت و بعداً در موقعیکه هفت نفر نان‌خور داشت در کتابخانه‌ای مشغول کار شد. گرچه درآمدش بغایت مختصر بود معهذا میترسید از این کار دست بردارد. هشت سال بدون اینکه جرأت کند این کار را ترك گوید در کتابخانه گذرانید وعاقبت یکروز تصمیم خود را گرفت و با ۵۵ دلاری که قرض کرده بود دست بکاری زد که در یکسال ۲۰ هزار دلار باو نفع رسانید. ولی دوران بدافبالی او آغاز شد یکی از دوستانش را بمبلغ هنگفتی ضمانت کرد و آن شخص ورشکست شد. در تعقیب آن مصیبت دیگری باو روی آورد و بانکی که پولهایش را در آن بودیعه گذاشته بود و با آن حساب جاری داشت ورشکست گردید. نه تنها دیگر صاحب دیناری نبود بلکه ۱۶ هزار دلار قرض برایش باقی مانده بود. اعصابش تحمل اینهمه ناکامی و شکست را نداشت و خودش در این باره میگفت خواب وخوراك بر من حرام شده بود و ناخوشی و ضعف گریبانم را گرفته و آثار بیماری

عجیبی که همان نگرانی و تشویش بود در من دیده میشد. یکروز در خیابان موقعیکه گردش میکردم قدرت حرکت ازمن سلب گردید و دروسط پیاده‌رو نقش زمین شدم. مرا توی رختخوابی خوابانند و تمام بدنم پر از جوش‌های عجیبی شده بود که روز بروز بیشتر بداخل نفوذ میکرد و دیگر حتی روی تختخواب هم نمیتوانستم دراز بکشم. هرروز ضعیف‌تر میشدم تا اینکه یك‌روز پزشك معالج اظهار داشت که بیش از دو هفته از عمرم باقی نمانده است. این خبر مرا سخت تکان داد وامیدم را بزندگانی قطع کرد و آرامش و سکونی درمن بوجود آورد. دیگر فایده‌ای ازاین کوشش و کشش های بی جهت و نگرانی‌های بی‌حاصل موجود نبود وهمان بهتر بنظرمیرسید که خود را بدست تقدیر سپرده و با کمال خونسردی درانتظار مرگ همان هیولای وحشتناکی که ترسش مرا باین روز انداخته بود بنشینم، کم کم خواب برمن پیروز گردید و پلکهای چشمانم رویهم قرار گرفت، تا آنموقع هفته ها میگذشت که روزی بجز یکی دوساعت نمیخوابیدم، ولی درآنموقعیکه رنجها و نگرانی های این دنیای خاکی دست ازمن برداشت توانستم چون کودکی بیخیال وآرام بخواب بروم. بزودی نیروی از دست رفته را بازیافتم واشتهای من بغذا چون گذشته خوب شد وبدنم روبچاقی گذاشت.

چند هفته بعد باکمك چوبدستی قادر براه رفتن شدم و یکماه ونیم بعد توانستم بسر کار بروم وتازه خوشحال بودم که درهفته ۳۰ دلار دستمزد دارم، کارم فروش قطعات چوبی بود که برای ممانعت ازحرکت درعقب چرخهای اتومبیل میگذارند. من دیگر درس خود راخوب فرا گرفته بودم و بیجهت برای آنچه برمن گذشته بود ناراحت و متأسف نمیشدم و برای آینده نیز تشویشی نداشتم وهرروز تمام قدرت و نیروی خودرا صرف فروش آن چوبها میکردم.

ادوارایوانز خیلی سریع ترقی کرد ودرمدت چندسال مدیرعامل شرکت کالای «ایوانز» گردید وموقعیکه در ۱۹۵٤ وفات یافت یکی ازمشهورترین سوداگران امریکا بود واگر روزی با هواپیما به گرین لاند پرواز کنید هواپیمای شمادرفرودگاه ایوانز پائین خواهد آمد ــ یك فرودگاه بنام او خوانده شده است.

نکته مهم واصلی سرگذشت دراینجاست که اگرادوارد ایوانز نتیجه خطرناك آن نگرانی‌ها وتشویش بی‌حاصل را ندیده و نیاموخته بود. که فقط برای امروز زندگی کند بطور یقین باین مقام نمیرسید وشهرتش سرتاسر امریکا را نمیگرفت.

پانصد سال قبل از تولد مسیح، یك فیلسوف یونانی بنام هراکلیتوس بشاگردانش میگفت: «همه چیز دنیا تغییرپذیر است جز قانون زوال ناپذیر تغییر شما نمیتوانید دو بار بیك آب رودخانه قدم گذارید زیرا آب رودخانه

مثل زندگانی کسی که در آن قدم میگذارد هر لحظه در گذراست،زندگانی یك تحول بلاانقطاع است و یگانه چیزیکه محقق ومسلم است همین امروز است . چرا زیبائی های امروز را با تصورمشکلات آینده‌ایکه در تردید وابهام وتغییرات بلاانقطاع پوشیده شده وهیچکس بدرستی ازآن اطلاعی ندارد،زشت وبدنما کنیم؟»

رومی های قدیم نیزدراین باره دودستورداشتندومیگفتند **ازامروز متمتع شووامروزرا ازدست مده** آری امروز را بگیروآنچه ممکن است ازآن بهره‌مند شو .

این‌همان‌عقیده وفلسفهٔ لاول‌توماس است که اخیراًشبی‌را درمزرعه‌اش بروزآوردم ودیدم‌جملات زیررا از زبور داود درقاب قشنگی جای داده و بدیوار اطاق‌کارش آویزان کرده است تا هرموقع آنرا ببیند.

این‌روزی است که خداوندآفریده‌است.

ما ازآن لذت خواهیم برد وبخوشی خواهیم گذراند

جان روسکین نیز درروی قطعه سنك صافی کلمهٔ «**امروز**» راحك کرده و روی میزتحریرش قرارداده بود .گرچه من مثل‌اوقطعه سنگی روی میزم نیست ولی بعوض یکی از اشعار مؤثر تآتر نویس نامی هند «کالیداسا»را نوشته ورویآئینه‌ام چسبانده‌ام تا هرصبح که جلو آئینه ریشم را میتراشم بآن نگاه کنم تا همیشه در خاطرم باقی بماند.

پس اولین‌چیزیکه دربارهٔ نگرانی فراگرفتید ، اینستکه‌اگرمیخواهید درزندگانی گرفتارآن نشوید بابدمثل سرو بلیام آسلر رفتار کنید.

دستور ۱- درهای آهنین را بروی گذشته و آینده محکم ببندیدودیروزوفردا را در امروز مداخله ندهید .

خوبست شما این سئوالات راازخود بکنیدو بدقت جوابش‌رابنویسید:

۱ –آیاآرامش امروزرا بتصورمشکلاتی درآینده بر هم نمیزنم وبرای یك باغچهٔ پرگل درافق دوردست خمیاره نمیکشم؟

۲ – آیاگاه وبیگاه با تأسف برآنچه درگذشته روی داده است زندگانی را برخود تلخ وناگوار نمیکنم؟

۳ –آیا سرازخواب که برمیدارم باین فکرم که امروزراغنیمت شمارم وتاآنجاکه مقدوراست ازاین ۲٤ ساعت استفاده کنم ؟

٤ – آیا درزندگانی چنانچه حساب هر روز را جداگانه نگاه دارم استفاده زیادتری خواهم برد ؟

۵ –چه‌وقت شروع باین‌کار خواهم کرد؟هفته آینده؟ فردا؟ یا امروز؟

فصل دوم

یك دستورالعمل معجزآسا برای دفع نگرانی

ممکن است شما قبل از مطالعه فصول بعدی اینکتاب، هم اکنون طالب یکدستور العمل مؤثر و آب روی آتشی باشید تا بدانوسیله مشکلات نگرانی خود را حل کنید پس اجازه بدهید برایتان روش کار «ویلیس-هـ-کاریر» را شرح دهم. وی همان مهندس باهوشی است که مؤسس و بانی صنعت تهویه و تصفیه هوا است و امروز ریاست شرکت «کاریر» را در سیراکیوز- نیویورك که دارای معروفیت جهانی است بعهده دارد. این دستور بهترین روشی است که تاکنون برای رفع مشکلات نگرانی و تشویش شنیده‌ام یك روز که در باشگاه مهندسین نیویورك باهم غذا صرف میکردیم شرح قضیه‌را باز بان خود اینطور برایم بیان کرد:

«درجوانی در شرکت «بافلو فورج» کارمیکردم. یکروز بمن مأموریت دادند که یکدستگاه تصفیه گاز را در کارخانه شیشه سازی «پیتر بورك» در شهر کریستال در استان میسوری که ملیونها دلار ارزش داشت نصب کنم. منظور از نصب ایندستگاه از بین بردن جرم و کثافت گاز بود تا بدون اینکه لطمه‌ای بماشین‌ها وارد آورد قابل سوخت باشد. این روش تصفیه کاملا جدید و بیسابقه بود وقبلا یکدفعه آنهم بطریق دیگری آزمایش شده بود در کارخانه شیشه‌سازی مشکلات غیرمنتظره‌ای در کار من پیدا شد. هرطوری بود ماشین را بکار انداختم - اما آن نتیجه‌ایکه تضمین کرده بودیم حاصل نگردید.

«این عدم موفقیت مرا گیج ومبهوت کرده ومثل کسیکه باچوب بسرش کوبیده باشند نمیتوانستم افکارخودرا متمرکز کنم - معده وتمام دستگاهای داخلی بدنم بوضع عجیبی درهم پیچیده شده وبقدری نگران و ناراحت بودم که نمیتوانستم لحظه‌ای بخوابم.

«عاقبت عقل بمن نهیب زد که از تشویش کاری ساخته نیست و همان بهتر است که بدون نگرانی دست بکار شود. کارخودرا ببهترین وجهی انجام دادم ومدت سی سال است که از آن ببعد پیوسته این روش را برای مبارزه با نگرانی بکار میبندم.

«بسیار ساده است وهمه میتوانند آنرا انجام دهند این روش از سه مرحله تشکیل شده است.

«قدم اول: موقعیت خودرا بیطرفانه و بدون بیم‌وهراس تجزیه کردم تا ببینم درصورت عدم موفقیت احتمالی بدترین عواقب آن چه خواهد بود. مطمئناً هیچکس نمیخواست مرا بزندان انداخته و اعدام کند، ولی بیم آن میرفت که کار فعلی خودرا از دست بدهم وهمچنین احتمال داشت که شرکت «فلوفورج» ماشین آلات خود را پس گرفته و ۲۰ هزار دلاری‌راکه‌در این کارصرف کرده بود ضرر کنند.

«قدم دوم: پس از آنکه بدترین عواقبی راکه ممکن بوداین امردربرداشته باشد در نظر مجسم کردم، خودرا برای تحمل آن درصورت لزوم آماده ساختم. با خود گفتم این عدم موفقیت لطمه‌ای بشهرت من واردخواهد آورد وممکن است کارم را ازدست بدهم، تازه اگر چنین اتفاقی روی دهد، من همیشه میتوانم کاردیگری بدست آورم‌ازطرف دیگرممکن است این وضعیت در نظر رؤساء کارخانه بزرگسرازاینها جلوه گر شود ولی آنهادرخواهند یافت که ما یك ماشین تازه‌ای رادر تصفیه گاز آزمایش میکردیم واگر این آزمایش برای آنها ۲۰ هزاردلار تمام شده‌است باید آنرا تحمل کنند زیرادرراه آزمایش و تحقیقات علمی این قبیل ضررها اهمیتی ندارد.

«پس از آنکه بدترین عواقب احتمالی راسنجیده و خودرا برای قبول آن حاضر کردم، فوراً یك حالت عجیبی بمن دست داد وچنان قرین آرامش شدم که درروزهای قبل برایم سابقه نداشت.

«قدم سوم: از آن بعد با خونسردی تمام نیرو وقدرت خود را برای اصلاح آن بدترین عواقبی که ذهناً پذیرفته بودم صرف کردم در آن موقع درصدد پیدا کردن راه‌وچاره‌ای شدم که بتوانم از آن ۲۰ هزاردلار ضرر جلوگیری کنم چندین دفعه آزمایش کردم وعاقبت باین نتیجه رسیدم که اگر ۵ هزاردلار برای ادوات وابزار اضافی صرف شود مشکل ما بخودی خود حل خواهد شد. همین کار را کردم و شرکت بعوض ۲۰ هزاردلار ضرر ۱۵ هزاردلار منفعت کرد

«متمادیاً چنانچه میخواستم بنگرانی وتشویش ادامه دهم هرگز قادر بانجام چنین عملی نمیشدم زیرا یکی ازخطرناکترین اثرات نگرانی همان برهم زدن جمعیت خاطر وقدرت تفکر است. وقتیکه ما نگران هستیم فکر ما بی‌اراده باینطرف وآنطرف متوجه میشود وقدرت تصمیم ازما سلب میگردد اما موقعیکه خودمان‌را برای بدترین نتیجه آماده کردیم وذهناً آنرا پذیرفتیم میتوانیم تمام آن تصورات مبهم‌را ازخود دور کنیم وخویشتن را دروضعی قراردهیم که قادرباشیم افکار خود رادرباره مشکل خویش متمرکز کنیم

«واقعه‌ایکه ذکرش گذشت سالها قبل برای من روی‌داد ولی نتیجه‌اش بقدری خوب بود که هنوز هم آنرا بکار میبندم ودر نتیجه حیات من کاملا از نگرانی وتشویش آزاد شده است.»

خوب، حالا ببینیم که چرا دستورالعمل معجز آسای ویلیس کاریر تا این درجه‌ازلحاظ روانشناسی ذیقیمت وعملی‌است؟ زیرا این دستورمارااز درون ابرهای ضخیمی که هنگام غلبه نگرانی‌ما را احاطه میکنند وکورکورانه میخواهیم راهی‌ازآن بخارج پیدا کنیم بیرون میکشد. این اندرز پایگاه مارادرروی‌زمین محکم‌واستوارمیسازد و مارامتوجه‌وضع‌وموقع‌خودمیکند. اگر پایگاه ثابت واستواری برای ما وجود نداشته‌باشد چگونه‌میتوانیم‌در زندگانی‌امید بفکر دقیق درباره موضوعی‌داشته باشیم!

اگر پروفسور «ویلیام‌جیمز» پدرروانشناسی عملی که۲۸سال‌است رخت‌ازاین جهان بر بسته ولی برای همیشه نامش جاوید است زنده‌بودواین فرمول معجز آسا ومؤثررا که قبول (بالاترازسیاهی) است‌میشنید، بطور یقین‌ازتمام قلب آنرا تائید میکرد. از کجا‌چنین چیزی‌رامیدانیم؟ازآنجائی که بشاگردانش‌میگفت «**حوادث‌را آنطوری که‌هست‌بپذیریدوخود راآماده سازیدکه همان طور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق‌میافتد اولین قدم‌در مغلوب کردن‌نتایج‌مصائب‌و بد بختیهاست**»

همین فکر در کتاب معروف (اهمیت حیات) اثر فیلسوف شهیرچینی (لین‌یوتانك) بیان‌شده ومینویسد: (آرامش‌حقیقی‌وقتی بوجودمیآید که‌شخص به‌سخت‌ترین‌حوادث تن داده وبدترین عواقب‌را بپذیرد از لحاظ‌روانشناسی نیز بنظرمن، این مؤثرترین وسیله‌آزادکردن نیروهای‌فعاله انسانی‌است)

حقیقتا همین طوراست ازلحاظ روانشناسی آرامش خاطر آزاد کردن نیروهای فعاله انسانی‌است وقتی که به بدترین عواقب حوادث‌زندگی‌تن‌در دادیم، دیگرچیزی نداریم که‌ازدست بدهیم، پس بخودی خودبرای‌پذیرفتن همه چیز آماده هستیم!

ویلیس‌کاریرهم میگفت (پس‌ازقبول بدترین عواقب احتمالی، بزودی آرام‌شدم ودرخودآرامشی احساس کردم که‌درروزهای‌قبل‌درمن‌وجودنداشت. ازآن موقع ببعد میتوانستم فکر کنم)

آیا تصدیق میکنید که‌این کار عاقلانه است؟ معهذا میلیونها نفر زندگی خود را بااضطراب‌وخشم‌متلاشی ساخته‌اند، برای اینکه نمیخواهند به‌بدترین عواقب تن بدهند وسپس برای اصلاح آن بکوشند وتا آنجاکه مقدوراست‌از این کشتی درهم‌شکسته استفاده کنند. بعوض اینکه بابنای‌خوشبختی‌خودرا

استوارسازند با تجربیات بشدت درمیآویزند ودر پایان کار نیز دچار مالیخولیا شده وزندگیشان تباه میگردد .

بنظرم بی میل نباشید که ببینید دیگران چگونه ازروش ویلیس کاریر پیروی کرده وآن فرمول معجز آسارا درحل مشکلات خود بکار برده اند ! آنچه در زیر بنظر شما میرسد اظهارات مدیریك شرکت بزرگ پخش مواد نفتی در نیویورك میباشد که ازشاگردان کلاس درس من است .

« نزدیك بود کلاهی بسرم گذارند که نمیتوانستم آنرا باور کنم قبول همچوچیزی بجز درروی صحنه فیلم برابم امکان پذیر نبود ولی عملا میخواستند ازمن اخاذی کنند وحق السکوت بگیرند . شرکت نفتی که من ریاست آن را داشتم چندین اتومبیل نفت کش داشت که بدست رانندگان سپرده شده بود . در آن موقع پخش مواد نفتی تحت جیره بندی بود ومقدار معین ومحدودی داشت بطوریکه بهریك ازمشتریها میتوانستم بیش از آن مقدار نفت تحویل دهیم . بدون اینکه من ازجریان آگاه باشم عده‌ای ازرانندگان به بعضی ازمشتریهای خود میفروختند . اولین اطلاعی که ازاین معامله نامشروع بدست آوردم در موقعی بود که مردی که خود را بازرس دولت میخواند بملاقاتم آمد ومبلغی حق السکوت مطالبه کرد واستاد ومدارکی نشان داد که عمل خلاف رانندگان را ثابت مینمود وتهدید میکرد که اگر اورا راضی نکنم این مدارك را بدادستان محل خواهد داد .

« البته میدانستم که برای شخص خود بهیچوجه نباید نگران باشم ولی ازطرف دیگر آگاه بودم که قانون مدیرهرمؤسسه وشرکتی را مسئول اعمال و رفتار کارکنان آن میداند وازهمه گذشته اگراین موضوع بدادگاه میکشید ودر روزنامه‌ها منعکس میگردید عکس العمل بدآن لطمه بزرگی بکار من میزد ، درحالیکه من ازشرکتی که پدرم ۲٤ سال قبل تأسیس کرده بود بخود می بالیدم .

« بقدری نگران بودم که خودرا ناخوش و بیمار میدیدم سه شبانه روز بدون اینکه لقمه نانی ازگلویم پائین برود ودقیقه‌ای چشم برهم گذارم ازاین بابت در تشویش بودم بسوی جنون پیش میرفتم یا آن مبلغ گزاف یعنی پنج هزار دلار را بایستی باو میپرداختم ویا باو میگفتم که هرچه ازدستش برمیآید کوتاهی نکند هیچ راه حل دیگری غیرازاین دو بنظر نمیرسید .

« همینطور ناراحت ونگران بودم تا شب یکشنبه که جزوهٔ کوچکی را که در کلاس درس دیل کارنگی بمن داده شده بود وراه پیروزی بر نگرانی را نشان میداد مطالعه کردم و بداستان ویلیس کاریر و دستور قبول « بدتر از بد »

رسیدم . پس ازخود پرسیدم : اگر پول درخواستی اورا نپردازم و آن‌مرد حقه بازبدادستانی مراجعه کند بدترین‌عواقبی که برای‌من دربرخواهدداشت چیست ؟ بدتراز بدش اینستکه بکارم لطمهٔ شدیدی وارد خواهدآمد . مرا بزندان نخواهند فرستاد ولی‌ازموقعیت وشهرتم دراجتماع کاسته‌خواهدشد. آن وقت باخودگفتم، خیلی خوب،شرکت‌ضرر کرده ورشکست‌میشودپس‌از آن چه خواهد شد؟ هیچ ، من درجستجوی‌کاری برخواهم آمد وشرکتهای بیشماری وجوددارند که باکمال میل‌مرا برای‌اطلاعات‌کافی ایکه‌درامور نفتی دارم استخدام خواهند کرد .

« چون باینمرحله رسیدم ، دیدم‌حالم‌بهترشد. آن‌ترس‌ونگرانی‌ایکه مدت سه‌روز بود دست‌ازسرم برنمیداشت تخفیف بافت وهیجانات‌درونیم‌رو بآرامش گذارد وباکمال‌تعجب دریافتم که میتوانم حالادرست فکر کنم.

« فکرم برای‌برداشتن قدم سوم‌یعنی‌اصلاح « بدترین عواقب» حاضر وآماده‌بود. این بارمثل‌اینکه‌فرشته‌ای بمن الهام کرد که‌اگر به‌مشاورحقوقی خود مراجعه‌کنم ممکن است راه حلی کهٔ بنظرم نرسیده است پیش پایم گذارد . مجبورم اقرار کنم که قبلا اینفکر بنظرم نرسیده بود ، زیرادرآن موقع فکر نمیکردم بلکه دربارهٔ آن مشکل فقط نگران بودم . فوراً تصمیم خود را گرفتم که فردا اول وقت مشاور خود راملاقات کنم - بافکرراحت به‌رختخواب رفتم ویکدنده تاصبح خوابیدم .

« عاقبت‌کار بکجا انجامید ؟ هیچ ، فرداصبح مشاور حقوقیم پیشنهاد کرد که‌بملاقات دادستان رفته وحقایق رابااودرمیان گذارم ، منهم‌دستوراو را اجرا کردم وچون داستان خودرابرای‌دادستان‌تعریف کردم‌باکمال‌تعجب اظهارداشت که‌آن شخص بازرس دولت نبوده وحقه بازو کلاهبرداری‌است که ازمدتی‌قبل دست‌باین قبیل اخاذی‌ها زده وازطرف شهربانی بجرم‌سوء استفاده و جعل اسناد دولتی مورد تعقیب میباشد . نمیدانید چه آرامشی‌از شنیدن اینموضوع پس از آن سه‌شب وسه‌روز نگرانی وناراحتی که‌آیا این پنجهزار دلاررا بآن حقه‌باز کهنه‌کار بدهم یانه ؟ بمن دست داد !

« این تجربه‌یك درس‌جاویدان برای من بود وحالا هروقت‌بامشکلی روبرو میشوم که مرانگران میسازد فورا اردستورالعمل سحرآمیز ومؤثر کاریراستعانت می‌جویم »

در موقعی که ویلیس کاریر درکارخانه شیشه سازی کریستال برای دستگاه تصفیه‌گار ناراحت بود شخص دیگری ازاهل « نبراسکا » بدون اینکه ازروش وی آگاه باشد آنرا بکار بست، اسم او «ارل‌هانی» بودو

از قرحه و زخم روده مینالید . سه دکتر که یکی از آنها متخصصین در زخم معده و روده بود او را معاینه کرده و مرضش را غیر قابل علاج تشخیص داده بودند و باو سفارش کردند که هیچ غذائی بغیر از آنچه دستور داده‌اند نباید بخورد و ناراحت و نگران هم نشود . این زخم روده باعث آن گردید که هانی کارخوب و پرمنفعت خود را از دست بدهد و در انتظار مرگ دقیقه شماری کند. ولی بالاخره ارتصمیم خودرا گرفت ، تصمیمی که کمتر کسی میتواند بگیرد. باخود گفت : «حالا که از عمرم چند صباحی باقی نمانده است ، پس چرا آنرا بخوشی نگذرانم . همیشه آرزو داشتم که قبل از مرگ یك سفردوردنیا بکنم واگرروزی بتوانم باین آرزوی خود برسم ، بغیر از امروز روز دیگری نیست» پس بلیط مسافرت را خریداری کرد.

پزشکان چون از این اقدام او آگاه شدند بدون پرده پوشی گفتند : «مستر هانی ، اگر باین مسافرت مبادرت ورزی ، طعمه ماهیان دریا خواهی شد» او در پاسخ گفت که برخلاف تصور آنها بستگان خود سفارش کرده است که پس از مرگ اورا در مقبره خانوادگی‌اش در نبراسکا دفن کنند واز همین حالا تابوتی خریداری کرده وبا خود همراه برمیدارد .

هانی تابوتی خریداری کرد و باخود به کشتی برد و باشرکت کشتیرانی قرار گذارد که چنانچه در بین راه فوت کند، جسدش را در تابوت گذارده و در یخچال امانت سپارند تا کشتی بامریکا باز گردد . هانی مسافرت دوردنیای خودرا آغاز کرد درحالیکه از این شعر خیام* الهام میگرفت :

دریاب که از روح جدا خواهی شد

در خانه اسرار فنا خواهی شد



می خور که بزیر گل بسی خواهی خفت

بی‌مونس و بی رفیق و بی همدم و جفت

در این مسافرت بی می ومشروب هم نبود. در نامه‌ایکه از او هم اکنون در روی میزدارم نوشته است «ویسکی وسودای خنك را در گیلاسهای بزرك میآشامیدم وسیگار برك لحظه‌ای از لبم دور نمیشد هرغذائی که بدستم میرسید، حتی آن غذاهای عجیب وغریب بومی را که برای من مهلك تشخیص داده شده بود

---

* فیتز جرالد در ترجمه رباعیات خیام بزبان انگلیسی پیش‌قدم بوده و چندین بار آنرا بصورت های مختلف ترجمه کرده است. در بار آخر روح و مفهوم دو یا چند رباعی را گرفته وخود رباعی دیگری مطابق ذوق غربی ها ساخته است. این رباعی نیز یکی از یکصد و چند رباعی نامبرده فیتز جرالد میباشد که از دو مصرع اول دو رباعی خیام ساخته شده است.

بدون ترس و نگرانی میخوردم و از زندگانی بیش از هر موقع لذت میبردم . کشتی ما گرفتار طوفان‌های شدید و بادهای موسمی اقیانوس شده و ترس تنها کافی بود که مرا درون آن تابوت جای دهد ولی من با یك اراده و تصمیم محکمی درمقابل حوادث پایداری میکردم .

« روزهارا درروی عرشه کشتی ببازی و آواز خوانی میگذرانـدم و شبها را نیز تا نیمه‌شب باعده‌ایکه جدیداً دوست شده بودم سپری میکردم . وقتیکه کشتی ما درسواحل چین و هندوستان لنگر انداخت واز نزدیك اوضاع بد ودلخراش مردم آن نواحی را بچشم دیدم دیگر ازمشکلات ودردسرهائیکه برای ادامه حیات درامریکا متحمل میشدم ناراضی نبودم و بامقایسه بازندگانی فقیرانه مردم شرق آنرا سلطنت در بهشت برین میشمردم . این قسمت بقیه نگرانیهایم را برطرف ساخت و احساس کردم که کاملا بهبودی یافته‌ام. وقتی کشتی ما بساحل امریکا نزدیك گردید ۹۰ پوند (تقریباً ٤٥ کیلوگرم) بروزن من افزوده شده بود و اصلا فراموش کرده بودم که یکوقت از قرحه اثنا عشر مشرف بموت بودم. دنیا را با نظر دیگری مینگریستم و اولین کاریکه پس از بازگشت انجام دادم این بود که فورا تابوت را بصاحب مغازه دادم و دوباره بسر کار خود رفتم . واز آن روز ببعد دیگر یك روز هم ناخوش نشده‌ام .»

در هنگامیکه این واقعه برای ارل‌هانی روی داد واسمی از ویلیس کاریر و دستورات مؤثرش نشنیده بود و اخیراً خودش درین باره بمن اظهار داشت:

«من حالا متوجه میشوم که بی اراده این عمل را انجام دادم و بدترین عواقب که همان مرگ بود راضی شدم وسپس با آرامش خیال در اصلاح و رفع آن کوشیدم . بطور یقین اگر من در کشتی نیز ناراحت و نگران میشدم ، بدون شك جسدم را درون تابوت بامریکا باز میگرداندند . اما من با آرامش خیال آنرا فراموش کردم وهمچنین خونسردی و آرامش بمن نیروی جدیدی داد که عملا زندگانیم را نجات دادم .

درصورتیکه ویلیس کاریر باین شیوه توانست از ۲۰ هزار دلار ضرر جلوگیری کرده وبرای همیشه نگرانی وتشویش را ازخود دور سازد - آن رئیس شرکت نیویورکی با اجرای دستورات او از چنگ آن ورطه باز نجات یافت و ازهمه گذشته ارل‌هانی این فرمول معجزآسا را برای نجات ازمرگ بکار برد ، آیا تصور نمیکنید که برای حل مشکلات شما نیز مفید باشد؟ آیا بنظر شما این دستورالعمل مؤثر نمیتواند قسمتی از مشکلات شما را که حل نشدنی بنظر میرسد آسان کند ؟

دستور دوم. اگر در کاری گرفتار نگرانی و تشویش شدید این سه دستورالعمل

ویلیس کاریر را که عبارت از سه قسمت زیراست اجرا کنید :

۱ - ازخود بپرسید: بدتر از بدش چه خواهد بود ؟

۲ - خودرا برای قبول آن درصورت لزوم آماده کنید .

۳ - آنوقت با آرامش خیال در رفع و اصلاح آن بدتر از بد بکوشید .

فصل سوم

نگرانی باشما چه میکند

پیشه وری که نداند چطور بجنگ
نگرانی رود جوانمرگ خواهدشد.
دکتر الکسیس کارل

مدتی قبل، یکی ازهمسایگان زنگ درمنزل مارا بصدا درآورد و بمن وخانواده‌ام توصیه کرد که هرچه زودتر خودرا برضد خطر آبله تلقیح کنیم. او یکی ازهزاران نفر کسانی بود که داوطلب بودند تمام ساکنین شهر نیویورك را ازخطر آبله آگاه سازند. مردم وحشت زده پشت سرهم ساعات متمادی برای تلقیح مایهٔ آبله بانتظارمی‌ایستادند.

جایگاه مخصوص تلقیح نه تنها درتمام بیمارستان‌ها بلکه درمراکز آتش نشانی و کلانتریها و کارخانجات افتتاح و گشایش یافته بود. متجاوزاز ۲هزار پزشک و پرستار بدون لحظه‌ای استراحت شب وروز جمعیت انبوهی را که پشت سرهم ایستاده بودند تلقیح میکردند، علت این آشوب وهیجان چه بود؟ هشت نفر درشهر بزرگی چون نیویورك آبله گرفته ودو نفرشان مرده بودند ـ مرگ دو نفر ازهشت میلیون نفر اینهمه آشوب برپا کرده بود متجاوز ازسی وهفت سال است که در نیویورك سکونت دارم، دراینمدت هیچکس زنگ منزل مرا نزده است تا واقفم سازد که دراین سی وهفت سال اخیر بیماریهای ناشی ازاضطراب وتشویش ده هزار بار بیش از آبله تلفات ببار آورده‌است. تا کنون کسی بسراغ من نیامده تا آگاهم کند که یکدهم ساکنین فعلی امریکا درنتیجه ناراحتیهای عصبی و نگرانی واضطراب خاطر بزودی ازپا درخواهند آمد. باتوجه باینکه این عدم موفقیتها و بیماریهای مولد نگرانی و تشویش و هیجانات درونی میباشد، اینفصل را برای جلب توجه و اعلام خطر برای شما مینویسم.

دکتر الکسیس کارل که دربزشکی جایزه نوبل را گرفته‌است میگفت:

«پیشه وری که نداند چطور بجنگ نگرانی رود جوانمرگ خواهدشد

همچنین زنان خانه‌دار ودام بزشکان و بناها نیز باین سرنوشت دچار میشوند.

چند سال قبل ایام مرخصی خودرا باتفاق دکتر «ا ـ گوبر» که رئیس

بیمارستانهای راه‌آهن «سانتافیا» است درسیر و گردش در ایالت تکزاس گذراندم . یکروز که باهم در باره‌اثر نگرانی صحبت میکردیم دکترمزبور گفت : « هفتاد درصد از بیمارانیکه بزشکان مراجعه میکنند در صورتیکه خویشتن را ازقید ترس و نگرانی آزادسازند میتوانند شخصاً خودرامعالجه کنند . تصور نکنید که میخواهم بگویم که مرض آنها تصوری وخیالی است، خیر، بلکه بعکس مانند دندان‌درد قابل‌احساس بوده وگاه‌صدمرتبه‌شدیدتر میباشد وازجمله میتوان سوءهاضمه‌عصبی - بعضی‌اززخمهای‌معده -اختلالات قلبی- مرض بیخوابی- بعضی‌سردردهاوچند نوع فلج‌راازآن‌طبقه دانست.

« این امراض وجود دارند و ازآنجائیکه خودم مدت۱۲ سال بزخم معده مبتلا بودم ازآنچه دراین زمینه صحبت میکنم اطلاع‌کافی‌دارم . ترس اثر کرده و معمولا عصیرمعده‌را از دخالت طبیعی خارج میکندوهمان باعث زخم معدی میگردد »

دکترژوزف مونتاکو مؤلف کتاب « اختلالات‌عصبی‌معده» نیز نظیر همین رامیگوید: **آنچه میخورید باعث‌قرحه معده نمیشود بلکه آنچه شمارامیخورد«نگرانی» موجب پیدایش این‌زخم‌است**

دکترد-الواریز که‌در کلنیك مایوکارمیکندمیگوید : «شدت وضعف زخمهای معدی اغلب نسبت مستقیم باشدت‌وضعف‌درجه‌هیجانات‌درونی‌دارد» این گفته متکی‌بآزمایش ومطالعه در۱۵هزار بیماری‌است که‌برای اختلافات معده بکلنیك مایو مراجعه کرده‌اند . چهارپنجم آنها هیچگونه‌اساس‌وعلت طبی برای‌بیماری معدی‌خودنداشتند وترس - نگرانی - حسد - خودپسندی فوق‌العاده وعدم لیاقت وتوانائی‌درسازش بامحیط اکثراً علل‌وعوامل‌مؤثر بیماریهای معده وزخمهای‌آن‌میباشد . زخم‌معده باعث‌مرك شماست‌ومطابق مندرجات مجلۀ لایف دربین‌امراض خطرناك ومهلك رتبه دهم‌راحائزاست

اخیرا بادکتر «هارولد هابین» که اونیز در کلنیك مایوکارمیکند مکاتبه کردم . وی در جلسه سالیانۀ انجمن پزشکان وجراحان‌کارخانجات امریکا نامه‌ای‌راقرائت کرد که‌حاکی‌ازین‌بود که۱۷٦ نفرازکارمندان‌شرکتها وپیشه‌ورانی‌راکه حد متوسط سنشان٤٤سال بوده است‌تحت‌آزمایش قرار داده وباین نتیجه رسیده‌است که یك سوم آنها گرفتارسه‌بیماری‌فشارخون- زخم معده ومرض قلبی‌میباشند که مخصوص ومنحصر بزندگانیهای پرهیجان وناراحت است .

خوب‌توجه کنید-یك‌سوم‌ازکارمندان وصاحبان‌مغازه‌ها گرفتارامراض قلبی-زخم‌معده وفشارخون بوده وقبل ازاینکه بسن ٤٥سالگی برسند نتیجه

بریشهٔ حیات خود میزنند، درمقابل چه کامیابی وموفقیتی حاصل میکنند؟ اکثراً بموفقیت هم نمیرسند! آیا کسی را که درراه پیشرفت کسبش نتیجه‌ای جز زخم معده و اختلالات قلبی ندیده است میتوان کامیاب خواند؟

چه فایده‌ای میتوان متصور شد از اینکه دنیائی را به بشری بدهند ودر مقابل سلامتی اش را بگیرند؟ اگر تمام دنیارا هم داشته باشد شب بر یك بستر بیشتر نمیخوابد ودرشبانه روز سه وعده بیشتر غذا نمیخورد، اینکه برای یك چاه کن فقیر هم میسر است وبطور یقین بمراتب آسوده تر میخوابد و از غذائیکه میخورد بیشتر از یك شخص صاحب نفوذ وعالی رتبه لذت میبرد.

من ترجیح میدهم که در ایالت «آلباما» فقیرانه زندگی کرده با نزو☆ بنوازم تا اینکه در ۴۵ سالگی سلامت خود را باداشتن ریاست یك راه‌آهن بزرگ یا شرکت سیگار از دست بدهم.

صحبت سیگار بیادم آورد که اخیراً رئیس یك شرکت سیگارسازی که معروفیت جهانی دارد در موقعیکه در جنگلهای کانادا مسافرت میکرد قلبش از حرکت بازماند ودرسن ۶۱ سالگی این دنیارا وداع گفت ومیلیونها دلار از خود باقی گذارد. محتملا سالها از عمر گرانمایه‌اش را در آنچه باصطلاح خودش موفقیت کسبی نام داشت صرف کرده بود. بعقیده من این مدیر وصاحب شرکت سیگار بامیلیونها دلار سرمایه‌اش نصف پدر من که در ایالت میسوری زراعت میکرد ودر ۸۹ سالگی بدون اینکه دیناری بس انداز داشته باشد رخت از این جهان بربست، کامیاب وموفق نبود.

برادران مایو که کلنیك آنها معروفیت فراوان دارد اعلام داشته‌اند که نصف بیشتر تختخوابهای بیمارستانها را کسانی اشغال کرده‌اند که گرفتار ناراحتی عصبی میباشند. اما موقعی که اعصاب این بیماران را زیر میکروسکپ های بسیار قوی معاینه کردند معلوم شد که در اکثر موارد اعصابشان کاملا سالم بود وهیچ عیب ونقصی ندارد. مرض آنها از فساد وخرابی اعصابشان نیست بلکه ازهیجان درونی - محرومیت - تشویش - نگرانی ترس - عدم موفقیت - ناامیدی ویأس سرچشمه میگیرد. افلاطون میگوید:

«بزرگترین اشتباهی که پزشکان مرتکب میشوند اینستکه سعی درمعالجه جسم دارند بدون اینکه لحظه‌ای هم درصدد شفای فکر وروح برآیند. درحالیکه جسم وفکر توأم بوده ونمیتوان آنهارا جدا انگاشت وبطور جداگانه معالجه شان کرد»

دوهزار وسیصد سال گذشت وتجربیات علم پزشکی بجائی رسید که تازه این حقیقت بزرگ را درك کند. امروز یکرشته جدیدی درعلم پزشکی

☆ یکنوع آلت موسیقی شبیه به گیتار است

وارد شده است که آنرا «پسیکوسماتیك» میخوانند ـ طبی که جسم و هم فکر را معالجه میکند. امروز موقع مناسب و شایسته‌ای برای گشایش این رشته جدید میباشد زیرا علم پزشکی توانسته است بعلل امراض مخوف و خطرناکی که دراثر میکروب بوجود میآید (چون آبله ـ وبا ـ تب زرد و یکدسته بزرك دیگر از امراض خطرناکی که میلیونها نفر بشر را قبل از طی عمر طبیعی بگور میفرستد) پی برده و از آنها جلوگیری کند. لیکن علم پزشکی امروز هنوز به آن مرحله نرسیده است که قادر باشد علت اختلالات فکری و جسمی را که میکروب در آنها مؤثر نیست و از تحریکات عصبی ـ نگرانی ـ ترس ـ حسد محرومیت و نا امیدی سرچشمه میگیرد کشف کند.

تلفات ناشی از بیماریهای روحی باسرعت فلاکت باری رو بتزاید میرود گزارشات پزشکان حاکی است که از هر ۲۰ نفر ساکنین فعلی امریکا یکنفر قسمتی از عمرش را در بیمارستان امراض روحی خواهد گذرانید و یك ششم جوانانی که برای شرکت درجنگ جهانگیر دوم بزیر پرچم خوانده شدند بعلت نقایص فکری وروحی از خدمت معاف گردیدند.

علت دیوانگی وجنون چیست؟ هیچکس بدرستی از آن اطلاع ندارد ولی آنچه مسلم است در بعضی موارد ترس و نگرانی عامل مؤثری در ایجاد جنون میباشند. آن موجود مضطرب و پریشانی که نمیتواند با دنیای خشن و سخت حقایق سازگاری کند کلیه تماس وروابط خودرا با محیط خویش قطع کرده وبدنیای رؤیائی که زائیده افکار خود اوست پناه میبرد تا باین ترتیب مشکل نگرانی واضطراب، خودرا حل کند.

هم اکنون که مشغول نوشتن این سطور میباشم روی میز کتابی از دکتر «ادوارد پودولسکی» تحت عنوان «جلوی نگرانی را بگیر وسالم وراحت زندگی کن» قرار دارد که فصول برجسته‌اش از اینقرار است: نگرانی با قلب چه میکند؟ ـ فشارخون از نگرانی بوجود میآید ـ روماتیسم ممکن است از نگرانی باشد ـ نگرانی چگونه معدهٔ شما را ضعیف میکند ـ نگرانی باعث سرما خوردگی است ـ نگرانی وغدد درقی ـ مرض قند از نگرانی بوجود میآید. نگرانی میتواند حتی اشخاص بسیار متین وخونسرد را نیز بیمار کند ژنرال گرانت درروزهای آخر جنگ داخلی امریکا بهمین درد گرفتار شد.

مدت ۹ ماه بود که ارتش ژنرال گرانت «ریچموند» را درمحاصره داشت نفرات ژنرال «لی» بالباسهای مندرس وشکم خالی مزه شکست راچشیده بودند ودسته‌دسته عقب نشینی میکردند وبقیه درچادرهای خود بگریه ودعا خواندن مشغول بودند. پایان کار نزدیك بود. نفرات ژنرال لی انبارهای پنبه وتوتون را آتش زده و قورخانه‌را منفجر کردند وشبانه درموقعیکه ستون

دود وآتش سر بآسمان کشیده بود شهررا تخلیه کردند . از آنطرف ژنرال گرانت ازهرسمت در تعقیب بود ورابطه‌اش ازطرفین وعقب بامتفقینش قطع شده وسوار نظام‌شریدن ازسمت جلو باو حمله میکردوخطوط راه‌آهن‌راقطع وقطارهای حامل‌خواروبار ومهمات را قبل‌ازرسیدن بدشمن تصرف‌میکرد.

ژنرال گرانت که از سردردشدید نمیتوانست حتی جلوی پایش‌را ببیند درکلبهٔ محقری درقسمت‌عقب اردو اقامت داشت ودریادداشتهای‌روزانه‌اش اینطور نوشته است :« تمام‌شب پاهایم را درآب گرم و خردل گذاشته بودم وبرای رفع سردرد ضماد خردل بمچ دست‌وپشت گردنم نهادم تاشایدقبل‌از طلوع آفتاب درد تخفیف یابد .

فردا صبح،ژنرال گرانت‌از درد رهائی یافت. ولی نباید‌تصور کنید که ضمادخردل سردرداورا خوب کرد . خیر، یکسوارچهار نعل‌خودرا بکنار کلبه رسانید ونامهٔ‌ژنرال‌لی‌را که مبنی براین‌بود که حاضراست‌تسلیم‌شودبوی‌داد

گرانت در یاد داشتهای روزانه اش می نویسد : « وقتی که‌آن افسر حامل نامه بمن‌رسید هنوز سرم دردمیکرد لیکن همان لحظه ای که چشمم بمطالب آن نامه افتادفوراً شفا یافتم » .

بدیهی‌است که نگرانی ، هیجان وناراحتی عصبی باعث آن سر درد ژنرال گرانت شده بود وهمان‌موقعکه هیجانات او باعتماد بنفس ، موفقیت وپیروزی وجمعیت خاطر مبدل گشت سردرد اوشفایافت .

هفتادسال بعد ، « هنری مورگنتو » که در زمان ریاست جمهوری فرانکلن روزولت فقید سمت وزارت دارائی را داشت دریافت که نگرانی میتواند اورا چنان ازپای درآورد که گیج و مبهوت سازد . دریادداشتهای روزانه‌اش مینویسد در موقعی که رئیس‌جمهور برای‌بالا بردن‌قیمت گندم ، روزانه چهار میلیون وچهارصد هزار بوشل گندم خریداری میکرد بقدری نگران وناراحت‌شده بود که‌هیچ متوجه اطراف خودنبود وهرروزدوساعت بعد از صرف‌ناهار بی‌اراده‌چون اشخاص گیج بخواب میرفت .

اگر من بخواهم بدانم که نگرانی با مردم چکار میکند ، احتیاج بآن ندارم که بکتابخانه رجوع کنم ودست بدامان پزشگان‌شوم . بلکه کافی است از پنجرهٔ عمارتیکه در آن‌مشغول نوشتن‌این کتاب هستم بخارج بنگرم و در عمارتی راکه صاحبش درائر اضطراب وتشویش بمرض قند گرفتار آمده است بدقت‌زیرنظر گیرم هنگامیکه چندی پیش سهام بازار تنزل کردومواد قندی وارده درخون‌آن همسایه‌خودخور وناراحت‌من بالارفت ،

وهنگامیکه « مونتین » فیلسوف‌شهیر فرانسوی‌را بریاست شهرداری « بردو » انتخاب کردند‌وی‌خطاب بهمشهریانش چنین گفت: « من خیلی مایل ومشتاقم ،

که امور شهر را بدست بگیرم ولی هرگز ریه و کبد خودرا دراین راه نخواهم گذارد » در صورتیکه آن همسایه طمع کار من ترقی و تنزل سهام بازار را مستقیماً درجریان خونش داخل میکرد و برای همین بود که تقریباً خودرا ازپای درآورده بود .

نگرانی میتواند شما را گرفتار روماتیسم و ورم مفاصل کرده و برصندلیهای چرخدار بنشاند . دکتر « **روسل سیسیل** » که ازاستادان بنام دانشکده پزشکی کورنل بوده و ازمعروفترین متخصصین ورم مفاصل است عقیده دارد که ناکامی درزناشوئی ، غصه ومصیبت های مالی، تنهائی، نگرانی و تألمات ممتد ازعوامل مؤثر ورم مفاصل میباشند .

البته نباید تصور کرد که آنچه در بالا ذکرش گذشت فقط ممکن است ورم مفاصل تولید کند. خیر، این بیماری بصورتهای مختلف ظاهر میگردد که در هرموقع عامل مخصوصی دارد ومقصود دکتر سیسیل معمولترین اقسام ورم مفاصل است که نگرانی و ناراحتیهای فکری در آن مؤثر میباشد. برای نمونه میتوانم داستان یکی ازدوستانم را برایتان تعریف کنم که گرفتار یك بحران شدید مالی گردید و ازطرف دیگر شرکت گاز ، لوله گاز منزلش را قطع کرد و بانك از قبول رهن عمارت او خودداری کرد . زنش ناگهان به ورم مفاصل گرفتار شد و باتمام داروها و غذاهای مقوی که برایش تجویز کردند درد بهمان شدت باقی بود تا اینکه کاروبار او خوب شد و زندگانیشان رونقی گرفت، آنوقت مرض بخودی خود بهبودی یافت .

دکتر ویلیام ماك گونیکل در انجمن دندان پزشگان امریکا اظهار داشت که نگرانی باعث خرابی وفساد دندان میشود و اینطور نطق خود را ادامه داد هیجانات واحساساتی که مولد نگرانی ، ترس و نق نق کردن است باعث برهم زدن توازن کلسیم بدن شده ودندان را فاسد میکند .دکتر ماك گونیکل از یك بیمارش صحبت کرد که همیشه دندانهای سالم وخوب داشت تا اینکه مرض ناگهانی زنش اورا سخت نگران کرد ودرمدت سه هفته ای که زنش در بیمارستان گذرانید، نه دندانش کرم خورد وخراب شد — کرم خوردگی ای که ازنگرانی وتشویش بوجود آمده بود .

نمیدانم درزندگانی شخصی را که غدد درقی اش بیش از اندازه کار میکند دیده اید؟ من چنین شخصی را دیده ام ومیتوانم برای شما بگویم که این قبیل اشخاص پیوسته میلرزند وچون مرده از گور درآمده بنظر میرسند و شدت وضعف آن بستگی بزیادی و کمی ترشحات دارد . غدد درقی آنها — غده ایکه بدن را منظم نگاهدارد ازاعتدال خارج شده است. قلب ضربانش بسیار سریع میگردد و تمام بدن چون کوره ایکه دریچه سوختش را کاملا باز کرده

باشند درالتهاب وهیجان است . اگرجلویش را نگیرندو باعمل جراحی یا داروهای مخصوص بیماررا معالجه نکنند بزودی بامرك هم آغوش خواهدشد ودرحقیقت خودرا آتش زده است .

چندی قبل باتفاق یکی از دوستان که باین مرض گرفتار بود روانه فیلادلفی شدیم تا بیکی ازمتخصصین معروف این مرض مراجعه کند. این دکتر که مدت سی وهشت سال است بمعالجه این قبیل بیماران اشتغال دارد تصور میکنید چه جملات پندواندرزی را درروی یك صفحه چوب حك کرده و بدیوار اطاق انتظارش ـ درجائیکه همه بیماران متوجه آن هستند آویخته است؟

من در موقع انتظار آنرا پشت پاکتی یادداشت کردم ودراینجا بنظر شما برسانم .

استراحت وتفریح

مؤثرترین عوامل استراحت وتفریح همانا ایمان صحیح بدین، وخواب وموسیقی وخنده است .

بخداوند ایمان داشته باش ، خوب خوابیدن را بیاموز و موسیقی را دوست بدار ، جنبه شوخی وتفریحی زندگی را ببین درآن صورت صحت وسعادت نصیب توخواهد شد .

اولین سؤالی که دکتر از دوست من کرد این بود که: «چه اضطراب و ناراحتی فکری باعث این حالت است ؟ » دوستم را متوجه گردانید که چنانچه نگرانی را از خود دور نکند امراض خطرناك دیگری چون مرض قند ـ اختلالات قلبی وزخم معده نیز که از بستگان واقوام نزدیك آن مرض خطرناك میباشند بر بیماری فعلی اش افزوده خواهند شد .

درمصاحبه ایکه با «مرل اوبرون» ستاره سینما کردم میگفت که هرگز امروز نگران نمیشود برای اینکه میداند نگرانی زیبائی راکه از شرایط ضروری ولازم یك ستاره سینماست از بین میبرد . خودش درین مورد بمن چنین گفت «اوایلی که میخواستم وارد عالم سینما شوم بسیار نگران میشدم. تازه ازهندوستان وارد شده ودرلندن کسیرا نمیشناختم ودرصدد پیدا کردن شغلی بودم . چند تهیه کنندهٔ فیلم را ملاقات کردم ولی هیچکدام مرا استخدام نکردند ـ پولم ته کشید ومدت دوهفته فقط با بیسکویت وآب خودرا زنده نگاه داشتم. درآن موقع تنها نگرانی مرا آزار نمیداد بلکه گرسنگی هم برآن اضافه شده بود . بخود میگفتم : توحتماً احمقی ، هرگز واردعالم سینما نخواهی شد، برا تجربه ای نداری و تاکنون درفیلمی شرکت نکرده ای وبرای موفقیت جز یك صورت کمی زیبا چه چیز دیگری میتوانی عرضه بداری ؟ بجز بطرف آئینه رفتم وصورتم رادرآن دیدم آنوقت تازه متوجه

شدم که نگرانی باصورت‌من که یگانه ما به‌امیدم بودچه کرده! چروکهائی درصورتم ظاهرشده ونشانهٔ تشویش‌واضطراب‌درآن بخوبی‌هویدا بود. پس با خود گفتم‌اول بایدجلوی‌نگرانی‌رابگیرم زیرایگانه‌چیزیکه میتواند مرا بعالم‌سینماداخل کندهمین‌صورتیست که نگرانی آنرا چنین‌درهم‌شکسته‌است»

کمترعاملی چون نگرانی و تشویش میتواند زیبائی صورت یك‌زن قشنك را زائل کند. نگرانی صورت را منقبض میکند و باعث آن میگردد که زانوی غم به‌بغل گرفته ودستهارا زیرچانه گذاریم تا چروك‌های بیشمار درصورت پیداشود. نگرانی یك حالت عبوسی وترشروئی دائمی بماداده و موهای سرمان راسفید میکند و دربعضی مواردباعث ریزش‌آن نیزمیشود وحتی قادراست بشره رانیزتغییردهد وبثورات جلدی وجوش بوجود آورد

امروزمرض‌قلب کشنده‌ترین بیماریها درامریکاست. درجنگ‌جهانگیر دوم،امریکا درحدود سیصدهزار نفر درمیدان جنگ تلفات داد درحالیکه درهمین مدت درامریکامرض قلب‌دومیلیون نفرغیرنظامی را ازپای‌درآورد یك میلیون نفرازاین‌اشخاص مرض‌قلبی داشتند که نتیجه‌نگرانی‌درزندگی های‌پرهیجان وناراحت است.

الکسیس کارل‌نیز توجه‌اش باثرات سوءنگرانی‌درقلب‌است که‌میگوید «پیشه‌وری که نداندچگونه بجنگ نگرانی‌رود جوانمرگ‌خواهدشد».

سیاه پوستان وزردپوستان کمتر دیده شده‌اند که‌ازنگرانی بمرض‌قلبی که‌ناشی ازتشویش‌واضطراب است گرفتارسوندزیراآنهامردانی‌خونسردند که حوادث را بآرامش‌خیال استقبال میکنند. پزشکان ۲۰ مرتبه بیشتر از زارعین بامراض قلبی دچارمیشوند، برای‌اینکه‌آنها زندگانیشان پرهیجان وناراحت است ونتیجهٔ‌آن نگرانی ها همان امراض قلبی است.

ویلیام‌جیمزمیگفت «خداوندممکن‌است‌ازگناهان‌مابگذرد ولی سلسله اعصاب دست ازسرما برنمیدارد». نکته قابل توجه اینجاست که درامریکاعده کسانیکه‌انتحار میکنند بمراتب‌زیادتراز بیمارانی است که از پنج بیماری خطرناك و مهلك ومسری تلف‌میشوند.

چرا؟

جوابی جزنگرانی ندارد!

موقتیکه زمامداران مقتدروفرمانروایان ظالم چین میخواستندزندانی های‌خودرا‌شکنجه‌دهنددست وپای‌آنهارا محکم میبستند و زیرخیك پرآبی قرارمیدادندتاقطرات‌آب- همین‌آب ساده ومعمولی بطورمرتب وباقواصل معین برسرآنها بریزد- سروزهمان‌قطرات‌مداوم که‌درامان کارچون‌ضربه چکش برمغزمحکوم بیچاره صدا میکرد، ازخیك پرآب برسراومیچکید و

« هشت سال و نیم قبل ، مرا محکوم بمرگ کردند ـ یك مرگ تدریجی و اسفباری که از سرطان سرچشمه میگرفت . برادران مایو که بهترین و فهمیده ترین پزشکان این ناحیه بودند این حکم را صادر کرده و بکوچه بن بستی راهنمائیم کرده بودند که بزودی بپایان میرسید و آخرین نقطه آن مرك می بود .

« من جوان بودم و نمیخواستم بمیرم . در حال ناامیدی بدکتر « ماك کافری » که پزشك معالجم بود تلفن کردم و با گریه برای او تمام قضایا را شرح دادم . دکتر عجولانه مرا سرزنش کرد و گفت : الگا ، چه خبر است ؟ قدری استقامت داشته باش . البته اگر باین ترتیب بخواهی گریه بکنی مطمئناً بجز مرك چیز دیگری بدست نخواهی آورد . حق با تو است و تو امروز بدترین چیزها محکوم شده ای ولی حقیقت امر را بپذیر و نگرانی را از خود دور کن و بفکر چاره باش .

« من در همانجا سوگند خوردم ، سوگند با ایمان و محکمی که ریشه هایش در پوست و گوشت بدنم فرورفت . باخود عهد کرده و گفتم : دیگر نگران نشده و گریه نخواهم کرد ـ اگر موضوعی فکرم را متوجه خود کند بر آن چیره خواهم شد زیرا میخواهم زنده بمانم .

« بیماران معمولی را در هر روز ده دقیقه و نیم برای یك ماه زیر اشعه ایکس قرار میدهند ولی برای من هر روز ۱۴ دقیقه و نیم ـ آنهم در ۴۵ روز اشعه ایکس تجویز کردند . با اینکه استخوان های بدنم از پوست لاغر چون صخره هائیکه از دامنه های تپه سر بیرون میکشند خود نمائی میکردند و پاهایم برنك سرب درآمده بود ، باز ناراحت نبودم و یکمرتبه هم گریه نکردم! میخندیدم و تبسم لحظه ای از لبانم دور نمیشد و خودرا مجبور بخندیدن میکردم.

« من آنقدر احمق نیستم که تصور کنم فقط خنده تنها باعث شفای مرض من گردید . اما قبول دارم که فرح و انبساط روحی در شفای امراض جسمی کمك فراوان میکنند . بهرحال من یك شفای معجز آسائی را از سرطان آزمایش کردم و هرگز در تمام عمر سلامت تر از این چندسال اخیر نبوده و آنرا مدیون آن دستورات و گفته های دکتر ماك کافری میدانم که گفت : « **حقیقت امر را بپذیر ـ نگرانی را از خود دور کن و بفکر چاره باش .** »

این فصل را با تکرار این کلمه دکتر الکسیس کارل : « پیشه وری که نداند چطور بجنك نگرانی رود جوانمرگ خواهد شد » بپایان میرسانم و یادآور میگردم که پیروان مذهب محمد پیغمبر اسلام آیاتی چند ازقرآن را در روی سینه خود خال کوبی میکنند و منهم میخواهم که تمام خوانندگان گفته فوق را بخاطر بسپارند و در سینه نقش کنند .

خلاصه مطالب بخش اول

دستوراول : اگر میخواهید از نگرانی بپرهیزید -چون سرو بلیام آسلر رفتار کنیدوحساب هرروز راجداگانه نگاهدارید - برای آینده جوش نخورید وهرروز را تا شام زندگی کنید .

دستور دوم : هروقت بمشکلی گرفتار شدید فرمول معجز آسای ویلیس کاریررا بکار بندید :

الف : از خود بپرسید که : بدترین عواقبش در صورت وقوع چه خواهد بود ؟

ب : خودرا ذهناً برای آن بدترین عواقب آماده کنید .

ج : آنوقت باآرامش خاطردر اصلاح آن بالاتر از سیاهی که ذهنا قبولش کرده اید بکوشید .

دستورسوم : بخاطر بیاورید که با نگران شدن چه لطمه ای بسلامتی خودوارد میکنید و« پیشه وری که نداند چطور بجنگ نگرانی رود جوانمرگ میشود . »

بخش دوم

اصول فنی تجزیه نگرانی

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل مشکلات

آیا تصور میکنید دستورالعمل معجز آسای ویلیس کاریر که درفصل دوم این کتاب ذکرش گذشت بتواند تمام مشکلات نگرانی شمارا رفع کند؟ خیرالبته خیر . پس خواهید پرسید چه باید کرد ؟ در پاسخ متذکر میشوم که ما باید باآشنائی ووقوف براین سه مرحله تجزیه وتحلیل مشکلات ، خودرا برای مقابله باانواع نگرانی‌ها مجهز کنیم وآن سه مرحله بقرارزیراست :

۱ـ درک حقیقت واصل مطلب .

۲ـ تجزیه وتحلیل آن .

۳ـ مرحله تصمیم وسپس اقدام .

ارسطو نیز همین روش را بشاگردان خود تدریس میکرد و درباره خویشتن بکار میبرد . من و شما هم اگر خواهان آن هستیم که مشکلات زندگانی راکه باعث ناراحتی ماست وشب و روزمان را بیك جهنم واقعی مبدل کرده است حل کنیم باید همین شیوه رابکار بریم .

پس خوبست باتفاق قسمت اول راکه درك حقیقت واصل مطلب است بدقت مورد مطالعه قرارداده وببینیم که چرادرك حقیقت تااین اندازه مهم و قابل توجه میباشد . بدون اینکه ماحقایق امررا بدانیم واز کنه مطلب آگاه شویم هرگز نخواهیم توانست مشکلی را بخوبی حل کنیم . بدون درك مطلب هرقدر بخودزحمت بدهیم ودراین راه بکوشیم جز تشدید پریشانی واغتشاش فکر نتیجه دیگری نخواهیم گرفت . این نظریه من نیست بلکه عقیده «هربرت هاکز» است که مدت ۲۲ سال نظامت دانشگاه کلمبیارا بعهده داشت ومشکلات متجاوز ازدویست هزاردانشجورا باینطریق حل کرد . هاکز درطی ملاقاتی بمن گفت : «اغتشاش وبینظمی مؤثرترین عامل نگرانی است . نصف بیشتر نگرانیهای دنیارا کسانی بوجود میآورند که میکوشند قبل از بدست آوردن اطلاعاتی کافی درباره آنچه در پیش دارند تصمیم خودرا بگیرند . اگرمن درباره

مشکلی در روز سه شنبه آینده برایم پیش خواهدآمد نگران باشم هرگز ولو برای تصمیم گرفتن تنهاهم که باشد قبل ازآن موقع اقدامی نمیکنم بلکه درخلال مدت افکارخودرا درآنموضوع متمرکزمیسازم وبدون اینکه نگران شوم ویا خودرا ناراحت و معذب کنم شب را ناصبح دست زیرچانه گذارده و بیدار بنشینم، فقط میکوشم تا اطلاعات خودرا درباره آنچه مرا نگران ساخته است تکمیل کنم. اگر بتوانم تا فرارسیدن آنساعت معین مطلب را درك کنم مشکل من بخودی خود حل شده است.»

ازاو پرسیدم که آیا باینطریق میتوان نگرانی راکاملا ازجلوی راه خود برداشت؟ درپاسخ گفت. «بلی، من تصور میکنم که میتوانم بدون اغراق بگویم درزندگانی من نگرانی وتشویش معنی ومفهومی ندارد. دریافته ام که اگرشخصی وقت خود را بطریق عملی و بیطرفانه دربدست آوردن حقایق مطلبی طرف کند نگرانیش دراثر اطلاع یافتن برآن حقایق محو و نابود خواهد شد»

اجازه بدهید یکباردیگر اینجمله را تکرار کنم: **«اگرشخصی وقت خودرا بطریقی عملی و بیطرفانه دربدست آوردن حقایق مطلبی صرف کند نگرانیش دراثر اطلاع یافتن برآن حقایق محو و نابود خواهد شد»**

ولی ماغالباً برخلاف این دستور رفتار میکنیم. «ادیسن» چه خوب دراین باره گفته است که «دردنیاوسیله ای نیست که بشر برای فراراززحمت فکر کردن بآن متوسل نشده باشد» تازه اگر بخواهیم دراین راه بخودزحمت بدهیم مثل همان سگ شکاری درعقب آنچیزی میگردیم که تخیلات ونظریات مارا تأیید کند وافکارغیرآنرا ازخود دورمیکنیم. مافقط درصدد پیدا کردن آن مطالب و حقایقی هستیم که اعمال ما را تأئید کند ــ آن حقایقی که با افکار بوالهوسانه ما تطبیق کرده وعقاید شخصی وتصدیقهای بلاتصورمارا تسجیل وتأئید کند. اندره موروا میگوید: **«هرچیزی که مطابق میل وآرزوی باطنی ماست حقیقت محض بنظرمان میرسد وتمام آن چیزهائیکه برخلاف میلمان است خشمناکمان می کند.»**

پس باآنچه گذشت بار بنظرشما جای تعجب است که مشکلات ما باین آسانیها حل نمیشود! آیا اگر در حل مسائل ریاضی بخواهیم فرض کنیم که ۲ بعلاوه ۲ مساویست با ۵ با نظیرهمین مشکلات روبرو نمیشویم؟

ولی امروز دراین دنیا عده زیادی وجود دارند که زندگانی خود را بااصرار وابرام دراینکه ۲ بعلاوه ۲ مساویست با ۵ و حتی در بعضی موارد باپانصد! بهجهنم سوزانی مبدل می کنند.

دراین باره چه میتوانیم بکنیم؟ یگانه راه چاره اینستکه احساسات را

در تعقل وتفکر مداخله ندهیم و بنا بگفته هاکز بیطرفانه ودریک راه حقیقی و عملی قدم برداریم .

البته انجام این دستور در موقعیکه گرفتار پنجه زورمند نگرانی و تشویش هستیم کار آسانی نیست زیرا احساسات ما باوج شدت خود رسیده است . اما من درضمن عمل وآزمایش در مشکلات نگرانی خویش دوطریقه را بسیار مؤثر یافتم که در زیر بنظرتان میرسانم .

۱ ـ وقتیکه برای بدست آوردن حقایق و عوامل مؤثر میکوشم، چنین وانمود میکنم که این اطلاعات را نه برای خود بلکه برای شخص دیگری جمع آوری میکنم . اینفکر بمن کمک میکند که با خونسردی کامل جنبهٔ بیطرفی خود را حفظ کرده و بتوانم جلوی احساسات را بگیرم .

۲ ـ درضمن جمع آوری مطالب و اطلاعات درباره مشکلی که مرا نگران ساخته است ، گاه خودرا وکیل مدافعی تصورمیکنم که برای حریف درصدد جمع آوری مدارک مثبت میباشد . روشن تر بگویم برضدخودشروع بهجمع آوری مدارک میکنم وآنچیزهائیرا که باانتظارات وتوقعاتم ناسازگار است وهرگز مایل نیستم باآن روبرو گردم روی کاغذمی آوردم . آنوقت باکمال خونسردی پشت میز نشسته واول مطالب مفید برای خود وسپس آنچهرا که ممکن است حریف از آن استفاده کند یادداشت میکنم ومعمولا باسانی حقیقت امررا که بین این دوحد واقع است بیرون میکشم .

این روش کارمن است ولی نه من و نه شما ، حتی اینشتین و قضات دیوان عالی کشور هم نمیتوانند بدون اینکه قبلا از حقیقت و عوامل مؤثر مشکلی آگاه باشند یك تصمیم صحیح ودقیق بگیرند . توماس ادیسن ازاین موضوع بخوبی آگاه بود ، زیراپس ازمرگش دوهزار وپانصد یادداشت درمنزلش یافتند که پراز حقایق و عوامل مؤثرمشکلاتی بود که درزندگی باآنها روبرو شده بود .

پس بنابراین اولین دستور برای حل مشکلات ایست که حقیقت امررا درك کنیم وچون هاکز برای حل مشکلات خود قبل از اینکه عوامل مؤثر درآنرا جمع آوری نکرده ایم دقیقه ای ناراحتی بخود راه ندهیم .

از این مرحله که گذشتیم می بینیم بدست آوردن تمام عوامل وحقایق امربدون اینکه آنهارا تجزیه وتحلیل کنیم پشیزی ارزش ندارد... بتجربه دریافته ام که بهترین راه تجزیه همان نوشتن روی کاغذ است زیرادرحقیقت همان یادداشت کردن و تصریح اینکه مشکل ما چیست خود درگرفتن یك تصمیم عاقلانه بسیار مؤثرمیباشد .چارلز کیترینك در این باره گفته: **مشکلی که خوب تشریح و حلاجی شده باشد نصفش حل شده است .»**

چینی‌ها میگویند که یك تصویر بمراتب بهتر از ده هزار کلمه حرف با انسان صحبت میکند. منهم درزیر یك تابلوزیبا ورنگینی ازاینکه چگونه مردی توانست آنچه راکه مورد بحث ماست بطورشایسته‌ای انجام دهد در جلوی چشم شما مجسم میکنم.

سالهاست که با «گلن لیچفیلد» که مدیر یکی ازشرکت‌های معروف امریکائی درخاوردوراست آشنائی دارم. مستر لیچفیلد درسال ۱۹۴۲ که ژاپنی‌ها شانگهای را اشغال کردند درچین اقامت داشت و بهتراست داستانش را اززبان خوداو بنحوی که درحین اقامت درمنزل من برایم بیان کرد بشنوید!

«مدتی ازجمله بر پرل‌هاربور نگذشته بود که ژاپنیها بطرف شانگهای سرازیر شدند. درآنموقع من مدیرعامل شرکت سهامی بیمه آسیا درآنشهر بودم. ازطرف دولت ژاپون مأموری برای رسیدگی به موجودی و حساب شرکت معین گردید ودوباره اینشخص که درجهٔ دریا سالاری داشت سفارش اکید شده بود که ازهر نوع کمکی مضایقه نشود. دوراه بیشتر درجلو نداشتم یا میبایستی بااوهمکاری میکردم یامرك رابرای خود میخریدم.

«چاره‌ای بجزاجرای دستورات مقامات ارتشی ژاپن نبود، برای اینکه نمیخواستم شق دوم را بپذیرم. فقط کاری که توانستم بنفع شرکت انجام دهم این بود که یك رقم بزرك وثیقه بمبلغ ۷۵۰ هزاردلار رادرصورتیکه بدریا سالاردادم ازقلم انداختم و بهانه‌ام این بود که آن مبلغ بشرکت مادرهونك — گونك تعلق داردودلیلی موجود نیست که من آنرا بحساب شرکت درشانگهای منظور کنم.

«با وجود این میترسیدم که ژاپنیها ازاین عمل من آگاه شوند ومن دچار گرفتاریهای عجیب وخطرناکی گردم. اتفاقاً ترس بجا بود، آمد بسرم ازآنچه میترسیدم. رئیس حسابداری شرکت درروزیکشنبه بمن اطلاع داد که درغیبتم دریاسالارژاپنی متوجه موضوع شده و ازشدت خشم بخود می پیچید و پاهایش را بزمین میکوبیده و فحش میداده است که من به دولت ژاپن خیانت کرده‌ام. بخوبی از مجازات کسی که بر علیه دولت ژاپن اقدام کند آگاه بودم ومیدانستم که زندان مخوف «بریج‌هاوس» در انتظار چنین کسی میباشد.

«بریج‌هاوس: محل شکنجهٔ مأمورین گشتاپو ژاپن بود. عده‌ای از دوستانم قبل ازاینکه باین زندان بیفتند خودکشی کرده بودند وعده‌ای دیگر پس ازده روزاستنطاق وشکنجه بآنها ملحق شدند. حالا بطور یقین اسم منهم جزء اسامی زندانیان آن زندان نوشته شده است.

« برای نجات خود چه میبایست بکنم ؟ حالا در نظر مجسم میکنم که اگر بطریق مؤثر در حل مشکلات واقف نبودم آن روز چقدر گرفتار ترس و وحشت میشدم . سالها بود که هروقت در کاری نگران میشدم فوراً بطرف ماشین تحریر رفته واین دوسئوال را ماشین میکردم ؟

۱ ـ چه چیز مرا نگران کرده است ؟

۲ ـ چه میتوانم دراین راه بکنم ؟

تا چند سال قبل بدون اینکه آنها را روی کاغذ بیاورم میکوشیدم که جوابی برایشان تهیه کنم ولی بعداً متوجه شدم که نوشتن سئوال وجواب هردو باهم بفکر کردن کمك میکند . روی همین عادت وسابقه بود که درآن روز یکشنبه مستقیماً بطرف اطاقم در انجمن جوانان مسیحی رفته وپشت ماشین تحریر قرار گرفتم و اینطور ماشین کردم :

۱ـ چه چیز مرا نگران کرده است ؟

میترسم که فردا صبح مرا بزندان « بریج‌هاوس» بیاندازند .

آنوقت سؤال دوم را باینشرح ماشین کردم .

۲ـ چه میتوانم دراین راه بکنم ؟

« مدت چندساعت روی این سؤال فکر کردم و بنظرم چهار راه حل رسید که با نتایج احتمالی هریك ماشین کردم .

۱ ـ میتوانم دریاسالار را ملاقات کرده واورا قانع سازم . عیب این کار در اینجاست که اوزبان انگلیسی نمیداند و اگر بخواهم بامترجم بااو صحبت کنم ممکن است دومرتبه تحریك شده وعصبانی گردد واینکار نتیجه‌ای جز مرگ ندارد وبااخلاق تند وخشونتی که باو نسبت میدهند بعید نیست که بدون اینکه بحرفهایم گوش بدهد مرا بزندان بیاندازد .

۲ـ میتوانم فرار کنم ـ این‌هم غیرمقدور است زیرا همه جا در تعقیبم خواهند بود.چه در این اطاق وچه درخارج عمارت زیر نظر آن‌ها هستم واگر برای فرار بکوشم فوراً دستگیر واعدام خواهم شد .

۳ـ ازاین اطاق خارج نشده وباداره نروم . اینهم فایده‌ای ندارد برای اینکه دریاسالار از غیبتم مظنون شده وعقبم خواهد فرستاد وبدون محاکمه بمأمورین شکنجه زندان تسلیم خواهد کرد.

٤ـ مثل همیشه فردا صبح باداره بروم واگر اینکار رابکنم امید آن میرود که دریاسالار ژاپنی بقدری مشغول کارش باشد که بفکر گذشته نیفتد واگر بیادداشته باشد تازه خونسردی خودرا باز یافته وبرای من درد سری ایجاد نمیکند ومیتوانم درصورت لزوم اورا قانع کنم .

« پس از آنکه بدقت هرچهارراه حل را مطالعه کردم راه چهارم را پذیرفتم وفرداصبح مثل معمول باداره رفتم . خیلی خونسردوآرام وارد عمارت شدم و هیجانم کاملا تسکین یافته بود .

«دراطاق دفتر، دریاسالارژاپنی راکه سیگاری برلب داشت مثل همیشه مشغول کاردیدم. بدون اینکه واقعه گذشته رابروی من بیاورد وذکری کند با من صحبت کـردو ٦ هفته بعد. شکرخداکه بتوکیو احضارشد ونگرانی من پایان یافت

«همانطوریکه ذکرش گذشت ، با دقت وتوجهی کـه در روز یکشنبه برای گرفتن تصمیم منطقی مبذول داشتم توانستم حیات خودرا حفظ کنم واگر بعجله بکاری دست میزدم وتصمیمی میگرفتم مرتکب خطای بزرگی شده بودم که برایم خطرمرگ داشت . دیوانه وارتمام آن شب را میگذراندم ودقیقه‌ای خواب بچشمم نمیآمد . فردا صبح که باآن قیافه نگران وحالتی مغشوش ودست پاچه بسرکارمیرفتم همان وضع طاهری من کافی بود که سوء ظن دریاسالار را جلب کرده واورا برعلیه من انگیزد .

«تجربه بکرات برمن ثابت کرده است است که رسیدن بمرحلهٔ تصمیم تاچه حد مؤثر بوده و درزندگی ارزش دارد . نرسیدن بیک مقصود وهدف ثابت وعدم توانائی دررفع بلاتکلیفی وحیرت است که اغلب اشخاص را باختلالات عصبی دچارمیکند و بطرف جهنم حیات میراند .

« من این نکته را دریافته ام که پنجاه درصد نگرانی‌ها چون بمرحله تصمیم قطعی برسندازبین میروند و ٤٠ در صد بقیه نیز درجریان اجرای تصمیم محو وزائل میگردند . بنا براین ٩٠ درصدنگرانی‌های من باطی این چهـار مرحله ازبین میروند :

١ ـ دقیقاً مینویسم که چه چیز باعث نگرانیم شده است .

٢ ـ چه میتوانم دراین باره بکنم .

٣ ـ تصمیم خودرا میگیرم .

٤ ـ فوراً آن تصمیم را اجرا میکنم .

گلن لیچفیلد امروز هم سمت مدیریت یك شرکت بزرك بیمه وامور مالی را دوخاور دور ، دارا میباشد و همانطوریکه ذکرش گذشت یکی از معروفترین صاحبان حرفه آزادامریکا درقاره آسیاست . وی بمن اقرار کرد که قسمت عمده این موفقیتش را مدیون این روش تجزیه و تحلیل نگرانی میداند چرا تا این اندازه این روش باموفقیت قرین است ؟ بعلت اینکه مؤثرو

عملی بوده‌ومستقیماً قلب‌وکانون مشکلات‌ونگرانی‌را مورد حمله قرارمیدهد وازاین گذشته مرحله اجرای تصمیم که‌آخرین قسمت آن است باعث‌تقوینش میگردد زیرا بدون اجرای تصمیمات متخذه‌مراحل اول ودوم بی اثربوده‌و باعث اتلاف نیروی فعاله است .

ویلیام‌جیمز میگوید : « **وقیکه تصمیمی اتخاذکردید وهمان موقع اجراشد مطلقاً مسئولیت و تشویش واضطراب‌ازعواقب‌را برطرف میسازد .** » اوعقیده‌دارد که هروقت یك تصمیم دقیقی که متکی بر حقایق امراست اتخاذگردیدباید فوراً بمرحله اجرا درآید . دیگرتردیدو دودلی درآن جایزنیست وبی‌جهت وقت خودرا درتجدید نظروشك‌وتردید نبایدتلف کرد زیرا از خود مشکوك بودن خود مولد نگرانی است‌وباعث عدم‌اجرای‌تصمیمات‌میگردد . موقعی که‌یك تصمیم‌دقیق‌ودرستی‌پس‌ازمطالعه و تحقیق اتخاذکردید دیگر بعقب برنگردید و برای اجرای آن مستقیماً پیش بروید .

چرا شماهم در مورد یکی‌ازمشکلات نگرانی‌خودشیوه‌رفع نگرانی گلن‌لیچفیلد را بکارنبرید ؟

«**سئوال اول**» برای چه‌نگرانم ؟ (بامدادوقلم درزیرجواب‌دهید)

«**سئوال‌دوم**» چه‌میتوانم دراین‌راه بکنم ؟ »

«**سئوال‌سوم**»این‌کاری است که باید انجام دهم . »

«**سئوال‌چهارم**» چه وقت شروع میکنم ؟ »

فصل پنجم

چگونه میتوان پنجاه درصد نگرانی‌ها را رفع کرد

اگر شما کاسب یا صاحب شغل آزاد هستید محتملا پس از مطالعه عنوان این فصل باخود میگوئید: «چه عنوان مضحکی! مدت نوزده سال است که باین کار مشغولم و تمام مشکلاتم را حل کرده‌ام. حالا تازه میخواهند بمن یاد بدهند که چگونه پنجاه درصد نگرانی‌های کار خود را رفع کنم. آیا حرف بی‌معنی و پوچی نیست؟» حق باشماست ـ منهم اگر چند سال قبل با چنین عنوانی روبرو میشدم همین فکر را میکردم. در اینجا وعده‌های نوید بخشی داده میشود اما وعده و قول معمولا پر و پای قرصی ندارد. اجازه بدهید صاف و پوست کنده باشما صحبت کنم. ممکن است حتی من نتوانم همین پنجاه درصد راهم برای شما انجام دهم ولی آنچه از عهده من ساخته است اینستکه بشما نشان بدهم که چگونه دیگران توانستند موفق گردند و بقیه را بعهده خودتان واگذار کنم!

البته بیاد دارید که در فصل سوم از قول الکسیس کارل اینطور یادآور شدم: «پیشه‌وری که نداند چطور بجنگ نگرانی رود جوانمرگ خواهد شد.» پس حالا که نگرانی تا این اندازه مؤثر است آیا شما راضی نیستید اگر من بتوانم کمک کنم که حتی یک دهم نگرانی‌های خودرا برطرف سازید؟... البته

بنا بر این بدقت داستان مردی را مطالعه کنید که نمیتوانست حتی نصف نگرانی‌هایش را رفع کند وهمیشه هفتاد درصد ازوقتش را درجلسات مشورتی میگذرانید در اینجا همانطوریکه قبلا هم تذکر دادم قصد ندارم داستانی درباره مستر «جونز» وشخصی که درداستان اوهایو سکونت دارد داستانی که برای شما مبهم بوده و هرگز موفق بشناختن قهرمان آن نمی‌شوید تعریف کنم. این داستان از «لئون شیمیکن» رئیس کل شرکت مطبوعات معروف «سیمون و شوستر» نیویورک میباشد که خودش در اینجا برای شما اینطور بیان میکند

«مدت پانزده سال نصف اوقات اداری من در کنفرانس‌ها وجلساتی صرف میگردید که برای این تشکیل میشد که آیا فلان کار را بکنیم یا نکنیم. با اعصاب تهییج شده در روی صندلی بخود می پیچیدم واز یک گوشه اطاق بگوشه دیگر رفته چون دیوانگان بدور خود چرخ میزدم و شب خسته و امانده

بمنزل میرفتم . دراین مدت پانزده سال هرروز بهمین درد گرفتار بودم ویقین داشتم که تا آخر عمرم هم بهمین طریق خواهم گذرانید . اگر در آن موقع شخصی بمن میگفت که میتوانم سه چهارم وقتی را که صرف این جلسات میکنم صرفه جوئی نمایم ویا سه چهارم این ناراحتی وخستگی عصبی را برطرف سازم اوراشخص زودباور وخوش بینی تصور میکردم وحال آنکه ازهشت سال قبل راه حلی پیدا کرده ام که همین مقصود را انجام میدهد . موفقیت درکارم تأمین شده و سلامتی وسعادتم قابل مقایسه با ایام گذشته نیست . این موضوع شباهت به سحر وجادو دارد ولی مانند تمام نیرنك های جادوگران چون بهحقیقتش پی ببرید بسیار آسان است .

«اولین اقدام من این بود که کنفرانس هائی را که مدت پانزده سال بآن عادت کرده بودم وتازه پس ازمدتها تلف کردن وقت به نتیجه ای هم نمیرسید تعطیل کرده ودستوردادم که هر کس میخواهد در موضوع مشکل وبغرنجی بامن مشورت کند باید قبلا بدقت درروی ورقه کاغذ این چهارسؤال را پاسخ داده وهمراه داشته باشد .

سئوال اول ـ مشکل ومسئله بغرنج چیست ؟

(درروزهای قبل ساعات متمادی از کنفرانس ما بی جهت طی میشد بدون اینکه هیچ یك بدرستی بدانیم که مشکل ما چیست ودر باره چه موضوع میخواهیم صحبت کنیم)

سؤال دوم ـ علت وسبب آن کدام است ؟

(حالا چون بیاد گذشته میافتم از اعمال خود متأسف میگردم . زیرا در آن جلسات هرگز درصدد پیدا کردن ریشه عوامل مؤثر این مشکلات نبودیم)

سؤال سوم ـ راه حل های ممکنه ازچه قرارند ؟

(در گذشته یك نفر پیشنهادی میکرد و دیگران تمام وقت خود را صرف بحث ومجادله در آن قسمت میکردند وموقعیکه وقت بپایان میرسید یك کلمه هم درراه رفع آن مشکل یادداشت نشده بود)

سؤال چهارم ـ بنظر شما کدام راه حل بهتر است ؟

(مکرر با اشخاصی وارد مذاکره شده بودیم که مدتها از ناراحتی مشکل خود خواب وخوراك نداشتند ولی هرگز راه حلهای ممکنه را یادداشت و یکی را ازمیان انتخاب نکرده بودند)

«ازآن موقع ببعد دیگر بندرت اتفاق میافتاد که کسی برای حل مشکلش بمن رجوع کند میدانید چرا ؟ بعلت اینکه آنها برای پاسخ دادن باین چهارسؤال مجبور بودند بدقت درمشکل خود بیاندیشند وحقایق مطلب را درك کنند .

« پس از تحمل این زحمات اکثر اوقات سه چهارم مشکلات آنها دیگر حل شده

بودو احتیاجی بمراجعه بمن نداشتند وحتی درموارد ضروری نیز بعلت اینکه در راه‌وجاده هموراری بطرف‌مقصود میرفتیم بیش ازیك‌سوم ایام گذشته وقت مارا نمیگرفت.

«ازآن‌موقع ببعد دیگر دراداره « سیمون‌وشوشتر» وقت کارمندان وروٌساء درنگرانی های بی‌جهت ومذاکرات بی‌حاصل تلف نمی‌شود و نتیجهٔ کار نیز بسیارخوب‌ورضایت بخش است.»

یکی از دوستانم بنام « فرانك بیتجر » نیز که از روٌساء معروف شرکتهای بیمه آمریکاست بمن‌میگفت که‌اوهم باروش‌مخصوص بخودتوانسته است جلوی‌نگرانی‌را بگیرد ودرآمدش را دو برابر کند.

بیتجرمیگفت:«سالها قبل که تازه‌شروع بفروش بیمه‌نامه کرده بودم کارم‌را باجدیت وپشتکارعجیبی دنبال‌میکردم و آنرا دوست میداشتم ولی اتفاقاتی روی‌داد که نظر من‌برگشت وازادامه‌اینکار ناامید شده‌وآنرا حقیر میشمردم وتصمیم داشتم که چنانچه نتوانم این‌مشکل‌را برطرف کنم دست‌از آن‌کار بردارم . یك روز پشت میز نشسته و سعی کردم که ریشه و منشاء این نگرانی راپیدا کنم .

«اول ازخود پرسیدم که مشکل من چیست ؟ عامل موٌثراین ناراحتی وعدم رضایت این بود که درمقابل زحماتی که‌میکشیدم‌واوقاتی که دراین‌راه صرف‌میکردم استفاده چندانی نداشتم وچون‌کار به مرحله نهائی میرسید مشتری‌ها وعده بآینده میدادند وتصمیم‌خودرا موکول بملاقات بعدمیکردند

« پس ازاینکه مشکل خودرا یافتم در صدد پیدا کردن راه حلی برآمدم . راهی بجز تحقیق ومطالعه نداشت وچون درکارهای۱۲ماه اخیر خوددقت کردم موفق بیك کشف‌مهم شدم ودریافتم که هفتاد درصدازفروش بیمه نامه‌ها درهمان‌ملاقات اول صورت گرفته و۲۳ درصد در ملاقات دوم و هفت درصد بقیه را درملاقاتهای سوم وچهارم که این همه وقت‌مراگرفته و ناراحتم کرده بفروش رفته است. بهتر بگویم نصف وقت روزانه‌من‌درکاری صرف میشد که فقط هفت درصددرآمدم را تشکیل میداد.

« پس ازپیدا کردن عامل اصلی ونگرانی و تحقیق‌کافی در اطراف آن ، با خود گفتم که چه باید بکنم ؟ خیلی‌سهل وآسان‌فورا تصمیم گرفتم که بس‌ازملاقات دوم هیچکس را نپذیرم ووقت اضافی‌را در بدست آوردن مشتری های تازه صرف کنم . نمیدانید نتیجه‌اش چقدرخوب وباورنکردنی بود ودرمدت کوتاهی درآمدم تقریبا دوبرابر گردید .»

چنانکه‌ذکرش گذشت‌فرانك بیتجر امروزیکی ازمعروفترین‌فروشندگان شرکتهای بیمه‌امریکاست وسالیانه یك میلیون دلارورقه بیمه به‌امضاءاوصادر

میشود درحالیکه چند سال قبل میخواست دست‌ازاینکار بکشدوعدم موفقیت اوراخسته کرده بودولی با تجزیه وتحلیل مشکلات و نگرانیها درجاده‌موفقیت قدم‌گذارد وامروز بهیچوجه نگران و ناراحت نمشود .

خوبست‌شماهم این سئوالات را درباره مشکلات خود بکنید . من باز ادعای خود را تکرارمیکنم‌ومیگویم که ازاین‌راه پنجاه درصد نگرانیهای شما رفع میشود حالا خود دانید واین چهارسؤال مفید .

١ ــ مشکل چیست ؟

٢ ــ علت وریشه‌اش کدام است ؟

٣ ــ راه حل های ممکنه ازچه قرارند ؟

٤ ــ کدام راه حل بنظرشما بهتراست ؟

خلاصه مطالب بخش سوم

دستوراول ــ حقیقت‌واصل نگرانی ومشکل خود راپیدا کنیدو بخاطر داشته باشید که«هاکز» می گفت : نصف نگرانیهای‌دنیا راکسانی بوجود میآورند که میکوشند قبل از بدست‌آوردن اطلاعات‌کافی درباره آنچه در پیش دارند تصمیم خود را بگیرند .

دستوردوم ــ پس ازمطالعه ودقت در مطالب اصلی وحقیقت مشکل نوبت تصمیم فرا میرسد .

دستور سوم ــ چون تصمیم را از روی دقت گرفتند فوراً عمل کنید نگرانی وتشویش از نتایج آینده‌اش را بدوراندازید .

دستورچهارم ــ هر وقت شما یا اطرافیانتان درباره مشکلی نگران شده‌وگرفتارتردیدگردیدید فوراً این چهارسؤال را بدقت پاسخ دهید .

الف : مشکل چیست ؟

ب : علت وریشه‌اش کدام است ؟

ج : راه‌حل‌های ممکنه ازچه قرارند ؟

د : کدام راه حل بنظرشما بهتراست ؟

نه راهنمای مفید

برای اینکه ازاین کتاب حداکثراستفاده را ببرید

١ ــ برای اینکه حداکثراستفاده را ازاین کتاب ببرید باید یك شرط لازم حتمی ، یك شرط مهم اساسی راکه اهمیتش بمدرجات بیشتر از هر قاعده ورزشی است دارا باشید .

بدون واجدبودن این شرط اساسی ، هزاران دستوردر باره طریقه مطالعه این کتاب بدون‌ثمرخواهد بود . درصورتیکه هر گاه شمادارای‌چنین

استعداد مهم خدادادی باشید آنوقت بدون احتیاج براهنمائی درباره طرز بردن حداکثر استفاده از یك کتاب میتوانید اعجاز بخرج دهید .

این شرط لازم چیست ؟ **یك میل ورغبت فراوان بیادگرفتن یك تصمیم قوی بجلوگیری از نگرانی وآغاز حیات نوین .**

چه کنید که چنین شوق ورغبتی درشما بوجود آید ؟ باید دائماً اهمیتی راکه این اصول و نکات درزندگی شما دارند بخویشتن یادآور شوید ـ مکرر بخود تلقین کنید که : آرامش خاطر ؛ سعادت ـ سلامت و حتی شاید اراده وتصمیم من درزندگی بطورعمده باجرای نکات وحقایق مسلم ،قدیمی وابدی‌ایکه دراین کتاب تعلیم داده شده‌است بستگی دارد .

۲ـ هرفصل را یکمرتبه بسرعت مطالعه کنید تانظر اجمالی از آن بدست آورید . بطوریقین چون بآخرفصل رسیدید حس میکنید که میخواهید فصل بعدراآغاز کنید ولی دراینجاجلوی خودرابگیرید ، مگردرصورتیکه ازمطالعه این کتاب جزسر گرمی و گذراندان وقت منظوری نداشته باشید. اگرحقیقتاً کتاب را برای‌این بدست گرفته‌اید که استفاده‌ای‌از آن ببرید وراه جلوگیری از نگرانی‌رابیاموزید دراینصورت چون بآخرفصل رسیدیددوباره بعقب برگردید وباردیگر بدقت همان فصل‌را مطالعه کنید ودر نتیجه ملاحظه خواهید کرد که هم دروقت صرفه‌جوئی کرده وهم به نتیجه بهتری رسیده‌اید .

۳ـ درحین مطالعه کراراً خواندن را متوقف کنید و درباره آنچه خوانده‌اید بدقت بیاندیشید . از خود بپرسید کـه چطور و چه وقت این تذکرات رابکارخواهیدبست . اینطرزمطالعه بمراتب بهتروبیشترازاینکه چهارنعل تاآخرکتاب پیش بروید بشما دررسیدن بمقصود کمك میکند .

٤ـ درموقع مطالعه قلم یا مدادقرمزی دردست داشته باشید چنانچه به تذکرودستورمفیدی رسیدید که خودرامصمم باجرای‌آن یافتید پهلویش علامتی بگذارید وزیرش خط بکشید وسئوالات بسیارمهم را باچهارعلامت ☆☆☆☆ مشخص کنید . نمیدانید کتابیکه باینطریق علامت گذاری‌شده باشد چقدرشما را بخود علاقمند میسازدومرورومطالعه‌اش آسان است .

۵ـ مردی را میشناسم که‌اکنون پانزده‌سال است ریاست یك شرکت بزرك بیمه‌راعهده‌دار بوده‌وهر ماه بیمه نامه‌هائیرا که‌شرکت صادرمیکندمیخواند. بلی، اوسالهاست که‌درآخرهرماه‌همان پیمان‌نامه‌هائیراکه عباراتش کلمه‌ای باماه قبل تفاوت ندارد مطالعه میکند . میدانید چرا ؟ بعلت اینکه تجربیات زمانه باوآموخته است که فقط باتکرارمیتواندآنهارا درحافظه خود نگاهدارد .

من درگذشته سخصا دوسال وقت خودرا برای نوشتن کتابی درباره

سخنرانی درمجامع عمومی صرف کردم وحالاگاه و بیگاه خود را مجبور میبینم که بهمان کتاب که خودم نوشته‌ام مـراجعه کنم . سرعت فـراموشی درانسان حیرت‌آوراست .

بنابراین اگرمیخواهید ازاین کتاب فایده حقیقی و نهائی بر گیرید تصور نکنید که یك مطالعه سطحی واستفاده جزئی کفایت میکند . پس ازآنکه بدقت آنرا مطالعه کردید هرماه چند ساعت برای مرور آن صرف کنید و هرروزدرروی میزکارتان بگذاریدو مکررآنرا مطالعه کنید . بیوسته بدون احساس خستگی استعدادهای باطنی خودرا با استفاده از مطالب این کتاب تقویت کنید وبخاطر داشته باشید که اجرای این دستورات فقط در صورتی ممکن است جزء رفتارعادی وغیرارادی شما شود که در مطالعه‌وبکار بردن آنها مهارت وجدیت مبذول دارید .

٦ ـ برناردشاومی گوید : «اگر بکسی‌چیزی‌بخواهی بیاموزی‌هرگز یاد نمیگیرد» حق‌بااوست ، بعلت اینکه‌آموختن یك امرمثبت وعملی است و فقط از راه عمل است که دانشی ملکه انسان میگردد و بخاطر میماند . بنابراین اگرمیخواهیداین دستورات درذهن شماجایگزین شود بایدبآنها عمل کنید ودرهر فرصتی بکارشان ببندید وگرنه بزودی از یادشما خواهد رفت‌وفقط علمی که بکاربسته شوددرخاطر باقی‌خواهدماند .

ممکن است‌گاهی اجرای این دستورات‌برای شما مشکل شود . من خود متوجه این نکته میباشم . خـودم نیز در اجـرای این دستورات گـاه و بیـگاه دچار زحمت میشوم و می بینم که انجام آنها خالی از اشکال نیست ولی باید درنظرداشت که منظور شما آموختن این دستورات نیست بلکه میخواهید عادت جدیدی در خود بوجود آورید . البته شما کـه میخواهید حیات نوینی برای خود آغاز کنیدباید توجه‌داشته باشید که این کار بصرف وقت ـ استقامت وتمرین روزانه نیازمند است .

بنابراین کراراً باین صفحات مراجعه کنید وآنرا رسالـه عملی خود برای پیروزی‌برنگرانی‌قراردهید . هنگامیکه با مشکلات زندگانی‌مواجه شدید عصبانی نشوید هیچ کاری را بحکم غریزه و تحت تأثیرات آنی انجـام ندهید زیرا معمولا خطا ازکار درمی‌آید بلکه بصفحات این کتاب متوسل شوید و جملات و دستوراتی راکه نشـان کرده‌ایدمرور کرده وانجام‌دهید آنوقت به نتایج معجزآسای‌آن بنگرید .

٧ ـ با دوستان واطرافیان حتی زن خود قرار بگذاریدکه درمقابل گرفتن وجه مختصری مواظب حرکت شما باشند . هر وقت کـه خواستید یکی ازدستورات این کتاب رانقض کنید فورا شمارا متوجه سازند .

۸ - به فصل بیست و دوم این کتاب رجوع کنید و ببینید که کوچگو به مستر «د-هوول» و «بنیامین فرانکلن» درهرهفته یك شب بکارهای خوب و بد خود رسیدگی میکردند تا اشتباهات خودرا جبران کنند . چرا شما هم ازطرزکار آنها پیروی نمیکنید تا بهتر بتوانید خودرا در انجام دستورات این کتاب بیازمائید . اینکار دوفایده دارد :

اولا متوجه میشوید که بیك عمل تربیت نفس که هم شوق انگیزوهم فوق العاده گرانبهاست مشغول هستید .

ثانیاً مشاهده میکنید که قدرت شما برای جلوی گیری از نگرانی و آغاز حیات روزبروز تقویت میشود وچون شاخه‌های درخت غار بسرعت رشد و نمو کرده و در توسعه میباشد .

۹- دفتر یادداشت روزانه‌ای تهیه نمائید وموفقیت هائیرا که دراجرای این دستورات بدست میآورید باذکر اسم و تاریخ در آن یادداشت کنید ، نمیدانید مطالعه این یادداشتها درسالهای بعد چه اثر معجزآسائی درشمامی کند و نگاهداری این دفترچه تاچه اندازه در گرفتن نتایج بهتری بشما کمك خواهد کرد.

خلاصه ۹ اندرز وراهنمائی مفید برای اینکه حداکثر استفاده از این کتاب حاصل شود .

۱ - میل ورغبت شدید برای آموختن و بکار بردن دستورات این کتاب برای رفع نگرانی در خود بوجود آورید .

۲- هرفصل را دوباره مطالعه کنید وسپس بفصل بعد ببردارید .

۳- درحین مطالعه کراراً توقف کنید واز خود بپرسید که چگونه میتوان این دستورات را عملی ساخت .

٤- زیرهرمطلب وجمله خطی بکشید .

٥ - هرماه یك مرتبه اینکتاب را ازابتداء مرور کنید .

٦- درهرفرصتی این اصول را بکار ببرید واین کتاب را رساله علمی خود درحل مشکلات روزمره خویش قرار دهید .

۷ - از این درس یك بازی سرگرم کننده ومفیدی بوجود آوریدو با دوستان و آشنایان خود شرط ببندید که هروقت توانستند شما را درموقع نقض یکی ازاین دستورات متوجه سازند مبلغی بعنوان جریمه از شما بگیرند.

۸ - هرهفته پیشرفتی را که حاصل کرده اید از نظر بگذرانید و ازخود بپرسید چه اشتباهی مرتکب شده وچه پیشرفتی بدست آورده ایدو برای آینده چه چیزهرا گرفته اید .

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید که نشان بدهد چطور و چه وقت این دستورات را بکار بسته اید .

بخش سوم

چگونه عادات نگرانی را ترك کنیم

فصل ششم ـ نگرانی را ازمغزخود خارج کنید

هرگزآن شبی را فراموش نمیکنم که درچند سال قبل یکی ازشاگردان من که(بنا بتقاضایش بعلل خصوصی ازذکر نام اوخودداری مینمایم) درکلاس شبانه برای رفقایش داستان فائق آمدن خود را برنگرانی شرح میداد . او برای ما تعریف کرد کهچگونه دوبار گرفتارمصیبت بزرگی گردید.درمرتبه اول دختر پنجساله‌اش راکه بسیاردوست میداشت ازدست داد . ودوماه بعد خداوند دختر کوچکی باو عطا کردکه درروزپنجم تولدش فوت کرد .

این دومحرومیت مافوق قدرت وتوان اوبود وخودش اینطور گفت :

« خواب وآرام ازمن سلب شده بود وغذا ازگلویم پائین نمیرفت . اعصابم بقدری تحریك شده بودکه از اعتماد بنفس درمن اثری دیده نمیشد بچند پزشك متخصص رجوع کردم ، یکی قرص خواب آور ودیگری مسافرت چند روزه تجویز کرد . هر دورا بکاربستم ولی بنتیجه‌ای نرسیدم مثل این بود که بدنم را میان منگنه‌ای قرارداده وهرلحظه صفحات فولادین آنرا بهم نزدیکتر میکنند . اگرشما دوره زندگانی گرفتارهیجانات عصبی وغم وغصه شده باشید بخوبی میتوانید حال مرا درنظرمجسم سازید .

« اما شکرخدا ، که یك پسرچهارساله برایم باقی مانده بود وهم او مشکل مراحل کرد یکروزعصر که زانوی غم بغل گرفته بودم بطرفم آمد وگفت بابا جون ، نمیخواهی یك قایق چوبی برایم درست کنی ؟ راستش را بخواهید درآن موقع نه تنها حوصله ساختن قایق بلکه هیچ کاردیگر یرا نداشتم ولی پسرم باهمان سن کمش بقدری سمج ولجوج بود که عاقبت مرا وادار بکار کرد.

« تهیه این قایق چوبی سه ساعت بطول انجامید وچون کارم بپایان رسید دریافتم این مدتی که مشغول ساختن قایق بودم تنها ساعات آرامش خاطرمن درآن چندماه اخیر بود .

« این کشف مرا ازچنگال زورمند نگرانی وغصه نجات داده‌وپس‌از

چندماه تازه برای اولین مرتبه توانستم بدقت فکر کنم. متوجه شدم در موقعی که انسان بکاری مشغول است که بفکر و نقشه نیازمند میباشد نگـرانی و تشویش بزحمت دراو رخنه میکند و در آنمورد نیزساختن قایق چوبی فکر مرا متوجه خود ساخت و نگرانی وغصه را ازمغزم بیرون راند . ازاینجهت تصمیم گرفتم که خودرا مشغول کنم .

«شب بعد قلم و کاغذی بدست گرفته ودراطاقهـای منزل براه افتادم وازچیزهائی که بتعمیرومرمت احتیاج داشت ـ ازقفسه کتاب گرفته تا پله‌های عمارت‌ودروپنجره‌صورتی تهیه کردم که درمدت‌دوهفته‌تعدادآنها به ۲۴۲ رقم‌رسید

«دراین‌دوسال اخیرقسمت اعظم آنها راتعمیر کرده وخودرا بکارهای محرك وشوق‌انگیزدیگری مشغول داشتم . هفته‌ای دوشب بکلاسهای‌شبانه میروم وبقیه اوقات فراغت خویش رادرسخنرانی‌ها وجمع‌آوری اعانه‌برای صلیب سرخ وکارهای دیگـری نظیرآن میگـذرانم وامروز بقدری گرفتار کارم که وقت برای نگرانی وتشویش ندارم» .

وقت برای نگرانی ندارم ! وینستون چرچیل نیزهمین رامیگفت ودر بحرانیترین‌ایام‌جنگ که‌شبانه روز ۱۸ ساعت کارمیکردهروقت‌ازاومیپرسیدند که برای اینمسئولیت خطیری که بعهده داردناراحت ونگران نمیباشددرپاسخ میگفت« **بقدری گرفتاروسرگرم کارم که‌وقت برای نگرانی‌وتشویش ندارم** »چارلز کیترینك هم‌درموقعیکه‌دستگاه«استارت»خودکاراتومبیل‌را اختراع‌میکرد همین‌حال راداشت . کیترینك تاچندی قبل که‌دست‌ازکار کشید معاون‌کل شرکت جنرال موتور بود وقسمت تحقیقات وآرامش‌آن‌شرکت بزرك رااداره میکرد . درابتدا بقدری فقیر بودکه برای آزمایشگاه انبار کاهی‌را اجاره کرد ولوازم اولیه را نیز از پولی که زنش‌ازراه‌تدریس‌پیانو بدست‌آورده خریداری نموده بعداً ازشرکت بیمه پانصد دولارقرض گرفت .

زنش نزد من افرارکرد که درآنموقع خیلی نگـران بود ومیگفت: «خواب وخوراك ازمن سلب شده بود ولی شوهرم برخلاف من بقـدری سرگرم‌کارخود بودکه بهنگرانی وتشویش نمیرسید .

پاستوردانشمند شهیراز «آرامش درلابراتوارو کتابخانه» یاد کرده است وبنظرشما عجیب میآیدکه آرامشی دراین دومحل موجود باشد ولی علت‌آن اینستکه درکتابخانه وآزمایشگاه شخص بقدری مجذوب کارخـود میباشدکه فرصت تجاوزبه نگرانی نمیدهد وازاین جهت است که محققین و کسانیکه سرگرم بکارهای آزمایشی هستند بندرت گرفتاراختلالات روحی وعصبی میگردند زیرا وقت اضافی برای این‌قبیل تجملات ندارند.شاید بنظر شما دشوارآیدکه اشتغال بکارکه یك امرساده ومعمولی است بتواندباعث

انصراف فکر شده و اضطراب و دلواپسی را برطرف کند ! درحالیکه این مطلب متکی بیك قانون کلی واساسی روانشناسی بوده وازمدتها قبل مورد تأیید روانشناسان قرار گرفته است . مطابق این قانون ، غیر ممکن است بشر هرقدرهم که فکرش بازوروشن باشد بازدریك لحظه بتواند فکرش را متوجه دوچیز بکند . اگر باور ندارید شخصاً امتحان کنید .

تصور کنید که روی صندلی راحتی لم داده اید . چشمان خود را بهم گذارید و برای یك لحظه فکرخویش را متوجه مجسمه آزادی امریکاسازید ودرضمن برای کار فردای خود نیز نقشه‌ای طرح کنید .

هرچه سعی کنید و بخود فشار بیاورید می بینید که زحمت بیحاصلی کشیده اید . شما میتوانید افکارخودرا درباره آندوموضوع بطورجداگانه متمرکزسازید ولی هرگزنمیتوانید درآن واحد درباره هردوی آنها فکر کنید و تصمیمی بگیرید . این قاعده درمورد احساسات بشری نیز صادق است وما نمیتوانیم درآن واحد هم با شور و حرارت بکاری هیجان انگیز مشغول باشیم وهم دچارتشویش واندوه گردیم .

مغز بشر دریك لحظه بیش اریك نوع احساس را نمیتواند بپذیرد ورود یکی باعث خروج دیگری است . روی همین کشف ساده بود که در زمان جنك پزشکان روانشناس ارتش توانستند چنان معجزاتی بمعرض ظهور برسانند.

وقتیکه جنك بپایان رسید وسربازان با بیماری پسیکو نوریتیك (عارضه روحی ـ عصبی) ازمیدانهای جنگ بازگشتند پزشکان ارتشی برای درمان آنها فقط یك داروتجویز کردند وآن سرگرمی واشتغال بکار بود .

برنامه روزانه این مردانی که عصب آنها تحریك گردیده بود طوری تنظیم شد که یك دقیقه ازاوقات بیداریشان بدون فعالیت ـ مخصوصاً کاردر بیرون شهروسرگرمی‌هائی ازقبیل ماهی گیری ـ شکار ـ توپ بازی ـ گلف ـ عکس برداری ـ باغبانی و رقص سپری نمیشد وبآنها فرصت آن نمیدادند که فکرسان بخاطرات مخوف وهیجان انگیز زمان جنك بازگشت کند .

سرگرم ساختن وواداشتن بکار روش معالجه ایست که امروزروانشناسان درباره اینقبیل اشخاص اجرامیکنند واینعمل تازگی نداشته وپزشکان قدیم یونان درپانصدسال قبل ازتولد مسیح آنرا بکار میبستند واز سال ۱۷۷٤ درآسایشگاههائی که توسط فرقه مذهبی « دوستان » (✲) برای بیماران روحی و فکری تأسیس شده است این شیوه رابکارمیبرند و بیماران را ببافندگی و کارهای دیگرمشغول میکنند وعقیده دارند که سرگرمی وکارباعث بهبودی این قبیل

✲ این فرقه مذهبی درسال ۱۶۵۰ توسط ژرژفوکس بوجودآمده .

بیماران بوده و اعصاب تحریك شده آنها را آرام میکند.

هر دکتر روانشناسی بشما میگوید که فعالیت و اشتغال بکار بهترین داروی مسکنی است که تا کنون برای بیماری اعصاب شناخته شده‌است.

هنری لانگفلو این دارو را در موقعی که زن عزیزش را از دست داده بود برای خود تجویز کرد و به نتیجه مطلوب رسید. بانو لانگفلو در روی شمع، لاك مهر آب می کرد که آتش بلباسش گرفت وصدای فریاد اوشوهرش را متوجه ساخت ولی کوشش شوهر در نجات او مؤثر واقع نشد وزن بیچاره ازهمان سوختگی فوت کرد. هنری تامدتی بقدری از یادآوری وضع دلخراش فوت زنش درعذاب و ناراحتی بود که کاملا سلامتی خودرا از دست داد و نزدیك بود دیوانه شود. اما خوشبختانه سه بچه قدونیمقدش بتوجه ونگاهداری او نیازمند بودند و هنری با تمام غم وغصه ای که داشت مجبور شد برای بچه‌هایش علاوه بر پدر مادر مهربانی نیز باشد. آنها را با خود بگردش میبرد وبرایشان قصه میگفت و بچه‌ها نیز ازسرو کولش بالارفته ودسته‌جمعی آواز میخواندند. این وظایف واعمال اورا بقدری سرگرم ساخت که کاملا خودرا فراموش کرد وبتدریج آن آرامش فکری سابقش را باز یافت.

تینسون نیز پس ازمرك دوست صمیمیش بهمین حال گرفتار شده و گفته بود:

« من باید خودرا درکار فراموش کنم وگرنه کمرم زیر بار یأس و ناامیدی در هم خواهد شکست. »

برای اکثر ما بسیار آسان است که درموقع کار وزمانی که بادیگران در تماس هستیم خودرامشغول سازیم ولی در موقع راحتی وآسایش-درزمانی که ازکار فارغ شده وباید خوشحال وشادمان باشیم، آنوقت است که دیو مهیب نگرانی واضطراب روی زشت ومنفور خودرا بما نشان میدهد ومارا وادار میکند که ازخود بپرسیم: دراین محیط بکجا میرسیم؟ آیاروی خوشی وسعادت را خواهیم دید؟ ازاین اشاره‌ایکه امروز رئیس اداره یا کارخانه کرد چه منظوری داشت؟ آیا سرمن چون سرفلان رفیقم طاس خواهد شد؟

وقتی که ما بکار مشغول نیستیم مغز ما حالت خلاء وفضای خالی را پیدامیکند وهرشاگرد مدرسه میداند که طبیب همیشه میخواهد فضا های خالی وخلاء را ازبین بردارد وبهترین نمونه ای که میتوانم برای شما ذکر کنم فضای خالی لامپ برق است. لامپی را بزمین بزنید می بینید که طبیعت فوراً هوارا به‌فشار داخل آن فضائی میکند که ظاهرا خالی است.

طبیعت درموارد دیگر نیز نقطه مطلوب وهدف خودرا خوب تشخیص میدهد وهمیشه بطرف مغزهائی میرود که خالی بوده و بتواند بآسانی آنهارا اشغال کند. بچه وسیله؟ معمولا احساسات. چرا؟ بعلت اینکه حس اندوه-ترس

حسد ـ کینه وغبطه همیشه با نیروی شدید ووحشیانه‌ای پیش رفته وبقدری تندوجابرانه‌راه‌خودرا بازمیکنند که افکارآرام‌واحساسات خوش مجبورند درمقابل فشارآنها ازمغزبیرون‌آمده وجای خودرا بآنها بدهند.

جیمز. ل. مورسل استاد علم تربیت درد انشسرای مقدماتی کلمبیادر اینمورد میگوید: «نگرانی وتشویش درمواقع کاربشما روی‌نمیاورد بلکه پس ازانجام‌آن ظاهرمیشود. درآنموقع‌فکرشما بی‌اراده متوجه چیزهائی میشودکه بسیارمضحك وزننده است ومغزشما چون اتومبیل بی باری است که بسرعت پیش‌رفته وباتکان‌های شدیدخودرادرهم میشکند. علاج نگرانی وراه‌جلوگیری‌ازاین درهم‌شکستن‌عصبی اینستکه‌مغزکامل اشغال‌شده باشد.»

شما لازم نیست استاد دانشگاه باشید تا بتوانید این حقیقت رادرك کنید وبمرحله عمل درآورید. درزمان جنگ بازنی روبروشدم که طرز نجات دادن خودرا ازچنگال نگرانی وتشویش برای من شرح‌داد. من‌این زن‌را باتفاق شوهرش درسالون ناهارخوری قطارراه‌آهنی که ازنیویورك به‌میسوری میرفت ملاقات‌کردم وبرایم تعریف کردکه چگونه‌فردای‌آنروز که‌واقعه «پرل‌هاربور» روی داد یگانه فرزندش بجبههٔ جنك اعزام‌گردید مادرسلامتی خودرا بانگرانی وتشویش بیحاصل درباره‌فرزند ازدست داده وپیوسته ازخود میپرسید: پسرم کجاست؟ آیا سلامت است؟ زخم برداشته کشته شده است؟

وقتیکه من ازاوپرسیدم که چگونه برنگرانی فائق آمد درپاسخ گفت: «خودم را بکارمشغول کردم. اول عذرکلفت را خواستم و شخصاً مشغول انجام‌کارهای منزل شدم ولی متوجه شدم که باز نگرانی دست از سرم برنداشته است ومن اینکارهارابدون اینکه دستوری ازمغزخودبگیرم انجام میدهم‌وذره‌ای‌فکرم متوجه‌آنها نیست. وقتیکه رختخواب میانداختم ویاظرف میشستم میدیدم که هنوزنگرانی موجوداست ومن احتیاج به‌شغلی دارم که هم جسم‌وهم فکرمرا مشغول دارد. بنابراین دریکی ازمغازه‌های بزرگ‌شهریك شغل فروشندگی برای خود پیداکردم.

«این کارمطابق میل من بود وسرم راگرم میکرد. مشتری‌ها از اطرافم گردآمده سئوالاتی میکردند وازقیمت ـ نوع واندازه هرجنس جویا میشدند وبقدری مشغول بودم که حتی یك دقیقه هم نمی‌توانستم بچیز دیگری جزکارم فکر کنم چون شب فرامیرسید بابدنی کوفته وخسته بمنزل میرفتم وپس ازصرف شام بیحال روی تختخواب میافتادم: من درآنموقع نه‌وقت ونه‌نیروی اضافی برای نگرانی داشتم.»

جان کوپرپویزدر کتاب «فن فراموش کردن ناملایمات» مینویسد:

«هنگامیکه بشر درکارخود مستغرق است یکنوع ایمنی راحتی بخش یك آرامش عمیق درونی ویك قسم رخوت نشاط آور اعصاب او را تسکین می بخشد .»

راستی که چه نعمت و گنج گرانبهائی است! اساجانسون که از معروفترین زنان جهانگرد دنیا میباشد چندی قبل برایم تعریف کرد که چگونه توانسته است نگرانی و غصه را از خود دور کند . این بانوی شجاع همانطوریکه در عنوان کتابش نوشته بود: «باحوادث ازدواج کرد» ودرشانزده سالگی بعقد مارتین جانسون درآمد سرزمین کانزاس را ترك گفته و به جنگلهای وحشتناك برنئو رفت . یکربع قرن این زن وشوهر دراطراف جهان گردش میکردند واز زندگانی بومیان وحشی افریقا و آسیا فیلم برداری مینمودند ، نه سال قبل بامریکا بازگشتند ودرباره مشاهدات خود سخنرانی ها کرده وفیلمهایشان را نمایش دادند ولی اجل گریبان شوهر را گرفت وهواپیمایش در «دونور» سقوط کرد مارتین فوراً جان سپرد . پزشکان اظهار داشتند که اساهرگز از بستر بیماری برنخواهد خاست ولی آنها این زن را بخوبی نشناخته بودند زیرا سه ماه بعد درحالیکه روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته بود درمقابل جمعیت کثیری سخنرانی پرداخت . در واقع اودرآن فصل بیش از صدبار سخنرانی کرد و تمام این سخنرانیها در روی همان صندلی چرخدار صورت گرفت وقتی علت این عمل را ازاو پرسیدم درجواب گفت: «من اینکار را برای آن انجام دادم که وقت برای غصه وتشویش نداشته باشم .»

اساجانسون درآن موقع آنچه را که دریك قرن پیش تینسون گفته بود اجرا کرد : «من باید خود را درکار فراموش کنم وگرنه کرم زیر بار یأس و ناامیدی درهم خواهد شکست .»

دریاسالار «بیرد» نیز در موقعیکه یکه و تنها مدت پنج ماه در کلبه کوچکی دریخهای قطب جنوب ـ آن یخبندانی که عجیب ترین اسرار طبیعت است وسرزمین گمنامی که بمراتب وسیع تر از ممالك متحده امریکا واروپا میباشد، میزیست شب وروز خودرا بدقت تقسیم کرده بود. دراین مدت پنج ماه چشمش به بشری نیفتاد و باشعاع یکصدمیل هیچ ذی حیاتی وجود نداشت وهوا بقدری سرد بود که درموقع وزش باد صدای یخ بستن هوای گرمی را که درموقع تنفس از دهانش خارج میگردید میشنید . در کتاب معروفش بنام «یکه وتنها» این پنج ماه را که در تاریکی و یخبندان گذرانده است بخوبی شرح میدهد ومینویسد که : «روزها همچون شب تاریك بود و برای اینکه دیوانه نشوم خودرا بکار مشغول میداشتم شبها قبل ازاینکه چراغ را خاموش کنم کارهای فردای خودرا معین میکردم و بطوری برنامه خودرا تنظیم مینمودم که

یك لحظه هم بیکار نبودم ودر نتیجه توانستم درخود نیروئی برای تسلط بنفس بوجود آورم . بدون این روش ، روزهای من بی‌مظور ومقصود میگذشت و این قبیل ایام نتیجه‌ای جز درهم‌شکستن روح وجسم ندارد .»

اگر شما هم نگران هستید بخاطر داشته باشید که «ریچارد کابوت» استاد سابق پزشکی دانشگاه «هاروارد» میگوید : « من در حرفه پزشکی خود با کمال خوشوقتی مشاهده نموده‌ام که اشتغال بکار بسیاری از اشخاص مبتلا بعوارض روحی ناشیه از تردید ، دودلی وترس فوق‌العاده رامعالجه کرده است شجاعتی که کارما بما می بخشد مانند اعتماد بنفسی است که امرسن نویسنده معروف افتخار ابدی بآن بخشیده است . »

اگرما بکاری مشغول نشویم و در گوشه ای نشسته وزانوی غم به بغل بگیریم زائیده این فکرما بقول داروین کرم‌هائی خواهند بود که مغزمارا میخورند وقدرت اراده و عمل را از ما سلب میکنند .

من پیشه‌وری از ساکنین نیویورك را میشناسم که با این کرم های موذی جدا به نبرد برخاست وبقدری خودرا مشغول بکار کرد که فرصت نداد امنیت خاطرش را برهم زنند . او یکی از شاگردان کلاسهای شبانه من است وداستان فائق آمدن او بر نگرانی ودرهم‌شکستن آن عادت بقدری مؤثر و جذاب بود که پس از پایان ساعت درس ، من اورا دعوت کردم که شام را باهم صرف کنیم .

آن‌شب تا پاسی ازنیمه شب گذشته با او راجع بطرز عملش صحبت میکردم . درزیر داستانش را هما نطوریکه از زبان خود اوشنیدم برایتان مینویسم : « هشت‌سال قبل بقدری نگران بودم که بمرض بیخوابی گرفتار شدم اعصاب من کشیده وتهییج شده بود و از کوچکترین ناملایمی ازجا در میرفتم واحساس میکردم که بسوی پرتگاه اختلال عصبی پیش میروم .

« نگرانی ونشویش من بی‌جهت نبود درآن موقع خزانه‌دار یك شرکت تهیه کننده عصاره‌میوه درنیویورك بودم وشرکت نیم‌ملیون دلار صرف تهیه عصاره توت فرنگی کرده‌ودر جعبه‌های یك گالنی برای فروش آماده‌ساخته بود . مدت ۲۰ سال بود که ما این قوطی‌های یك گالنی رابشرکتهای سازنده بستنی میفروختیم ولی غفلتاً بازار فروش ما کساد شد وشرکتهای تهیه کننده بستنی یکمرتبه بر محصولات خود افرودندو برای صرفه‌جوئی دروقت وقیمت شروع بخرید عصاره توت‌فرنگی دربشکه‌های بزرك کردند .

« باینطریق نه تنها ما ، نیم‌ملیون ضرر میکردیم بلکه پیمانهای دیگری نیز بمبلغ یك‌میلیون‌دلار برای خریدتوت‌فرنگی بسته بودیم که بایدهرطوری شده‌است پولش‌را بپردازیم . بازارفروش بقدری کساد بود که نمیتوانستم ۳۵۰

هزار دلاری را که از بانك بقرض گرفته بودم بپردازیم یا اقلا تجدیدش کنیم پس جای تعجب نیست که من درچنین موقعی گرفتار نگرانی و تشویش شدم !

« برای ملاقات مدیر کارخانه به کالیفرنیا مسافرت کردم تا باو بفهمانم که وضعیت تغییر کرده وما بطرف سقوط و نیستی میرویم . اوقبول نمیکرد و اداره شرکت را درنیورك مسئول این کسادی بازار میدانست . بعد ازچند روزمذاکره عاقبت توانستم اورا قانع کنم که برای مدتی اربسته بندی توت فرنگی خودداری کرده و توت فرنگی های تازه را در بازارسانفرانسیسکو بفروش رساند بااین عمل دیگرمشکل ما حل شده و نگرانی برطرف گردیده بود و دلیلی موجود نبود که من بازدرتشویش باشم ولی نگرانی بتدریج برای انسان عادت میشود ومنهم نمیتوانستم بس ازاین مدت بآسانی ترك عادت کنم .

« چون بنیویورك بازگشتم بااینکه آن ناراحتی رفع شده بود باز برای خود نگرانی های تازه بوجود میآوردم و برای گیلاسی که در ایتالیا خریداری کرده بودیم و بخاطر آناناسی که نماینده شرکت باید از هائیتی میفرستاد در تشویش بودم و بازاحساس میکردم که همان سراشیبی سقوط درجلوی پایم هویدا گشته است .

« درکمال ناامیدی راهی بنظرم رسید که اتفاقاً ازین ناراحتی خیال نجاتم داد . تا آنموقع روزی هفت ساعت کار میکردم ولی برای رفع این نگرانی های بی جهت تصمیم گرفتم که برساعات کارخود بیافزایم و دست کم پانزده ساعت کار کنم صبح ساعت هشت باداره میرفتم وتا نیمه شب درآنجا مشغول کار بودم . کارهاو مسئولیتهای جدیدی بعهده گرفته وشب خسته ووامانده به رختخواب میرفتم و بیش از چند ثانیه طول نمی کشید که صفیر خواب من بلند میشد .

«مدت چندماه این برنامه سنگین‌را ادامه دادم تاتوانستم برنگرانی که برای من عادتی شده بودفائق آیم و آنرادرهم‌شکنم . پس‌ازآن دوباره مثل گذشته فقط روزی هشت ساعت کار کردم وازآنموقع تابحال که‌مجاور ازهشت سال است هرگز نگرانی و بیخوابی بمن روی‌نیاورده‌است .»

ژرژ برناردشاو نویسنده شهیر انگلیسی همین مقصود را درجمله زیر خلاصه کرده ومیگوید . **رازبدبختی وبینوائی ماداشتن اوقات فراغتی است که صرف فکردرباره خوشبختی وبدبختی میشود .»**

بنابراین بی‌جهت خود را گرفتار این قبیل افکار نسازید دست را تر کرده وآستین را بالا زده و بکار مشغول شوید ، خون شما شروع بجریان میکند و مغزتان چون ساعت بکارمیافتد و بزودی و این تلاطم مست حیات

در وجود شما نگرانی را از مغزتان بیرون خواهد راند .

بکار مشغول شوید وخود را سرگرم کنید . این ارزانترین ومؤثرترین داروئی است که تاکنون در روی کره زمین برای رفع نگرانی تجویز شده است .

برای درهم شکستن عادت غم واندوه ـ نگرانی ودلواپسی این دستور را اجرا کنید .

دستور ۱ :**خودرا مشغول سازید . زیرا اشخاص مضطرب و نگران نباید خودرا در کار فراموش کنند وگرنه در یأس و ناامیدی از بین میروند .**

فصل هفتم

نگذارید کرمهای کوچك غصه شما را ازپا درآورد

روبرت‌مورساکن شهر «ماپل‌ود» نیوجرسی داستان برحادثه خودرا اینطور برایم تعریف کرد: «من بزرگترین درس‌زندگی رادرمارس ۱۹٤٥ درعمق ۲۷٦ پادرسواحل هندوچین فرا گرفتم. من یکی ازهشتاد وهشت نفر ملوان زیردریائی «بایا. س. ۳۱۸» بودم که باکمك دستگاه رادار متوجه شدیم یك کاروان دریائی دشمن بطرف ما میآید. چون سفیده صبح دمید بزیرآب رفته وخودرا برای حمله آمادد کردیم. من بادوربین زیردریائی بخوبی میدیدم که یك رزمناو نگهبان ـ یك کشتی نفت کش ویك مین‌انداز ژاپنی بطرف مامیآیند. سه اژدر بطرف رزمناو پرتاب شد ولی بعلت خوب کارنکردن دستگاه اژدرافکن بهدف نرسید ورزمناو بدون‌اینکه بداند مورد حمله‌ما قرار گرفته‌است بطرف‌مقصد پیش‌میرفت وماتصمیم گرفتیم که‌آخرین کشتی‌راکه همان مین‌انداز بود هدف قراردهیم ولی غفلتاً کشتی مین اندار خط‌سیرخود رانغییرداد ومستقیماً بطرف ماآمد(یك هواپیمای ژاپنی درعمق ٦۰ پازیردریائی‌رادیده‌وبارادیو‌مکان مارا بکشتی‌مین‌اندازاطلاع داده‌بود).

برای فرارازرؤیت بعمق ۱۵۰ باپائین رفتیم وخود را برای مقابله باهرخطری آماده کردیم وبرای اینکه کوچکترین نشان وصدائی ازما نباشد حتی بادبزنهای برقی ودستگاههای سرد کننده‌وتمام ماشینهای‌زیر۔ دریائی راخاموش کردیم.

«سه دقیقه بعد حمله شروع شدوشش مین عمقی درآن نزدیکی منفجر گردید ومارا درقعراقیانوس بعمق۲۷٦ پاجا داد. وحشت برهمه مستولی شده‌بود زیراچنانچه درعمق کمتر ازیکهزارپا انفجاری روی میدادخطرناك بود ودرپانصد پاخطرمرك داشت چه رسد باینکه زیردریائی‌مادرنصف‌آن مقداریعنی ۲۷٦ پا بقعراقیانوس‌رسیده بود. مدت پانزده ساعت مین‌انداز ژاپنی دربالای سرما مین های عمیقی میانداخت که یکی ازآنهاکافی بوددر شانزده پائی زیردریائی منفجرشده وتمام مارا برای همیشه درقعراقیانوس مدفون سازد. ولی خوشبختانه مینها اکثراً درفاصله پنجاه پامنفجرمیشدو

صلاح ما دراین بود که درهمان قعر آرام اقیانوس منتظر عاقبت کار شویم .

« من بقدری وحشت‌زده بودم که بزحمت نفس میکشیدم و باخود میگفتم این مرگ است . مرگ . با اینکه بادبزن ودستگاههای سرد کننده زیردریائی از کار افتاده بودند و حرارت از صد درجه تجاوز کرده بود باز از شدت ترس برخود میلرزیدم و عرق سرد از تمام بدنم جاری بود . حتی کت پوستی هم نمیتوانست از برهم خوردن دندانهایم جلوگیری کند . حمله مدت پانزده ساعت ادامه داشت وغفلتاً قطع شد . ظاهراً مین‌انداز ژاپنی تمام ذخایرش را مصرف کرده و بی کارش بود . این پانزده‌ساعت ، بیش‌ازملیون سال برمن گذشت و تمام‌خاطرات ایام گذشته و کارهای بدیکه انجام‌داده بودم درنظرم مجسم گردیدقبل‌ازاینکه واردخدمت ارتش‌شوم در بانکی کارمیکردم که از ساعات زیادخدمت ـ حقوق کم ـ ترقیات‌محدود ناراحت و نگران بودم . ازاینکه نمیتوانستم مطابق میل خود زندگی کنم ، اتومبیل بخرم و هرچه زنم لازم‌دارد برایش‌فراهم نمایم و از همه گذشته‌از بداخلاقی رئیس‌مربوطه جانم‌بلب رسیده بود .

« تمام این حوادث یکی‌یکی از نظرم میگذشت و بیاد میآوردم که چگونه‌شبها‌خسته وعصبانی بمنزل بازمیگشتم وبرای چیزهای کوچك‌وجزئی بازنم دعوا میکردم وهروقت درجلوی آئینه میایستادم از زخم کوچکی که دراثریك حادثه‌اتومبیل بوجودآمده بودمتأسف میشدم .

« نمیدانیددرگذشته این‌نگرانیها چقدردر نظرم بزرك و پراهمیت مینمود ! امادر آن موقعیکه در قعر اقیانوس با مرك دست بگریبان بودم کوچکترین اثر واهمیتی برایم نداشت . در آن موقع باخود عهد کردم که اگر باردیگر چشمم بخورشید و ستارگان بیفتد دیگر هرگز نگران نشوم هرگز وهرگز . آری درآن پانزده ساعت پرمخاطره بمراتب بیش‌از آن چهارسالیکه در دانشگاه سیراکیوز صرف تحصیل کرده بودم بقواعدوآئین زندگی آسنا شدم . »

سرددر اکثر موارد حوادث وبلایای بزرك را با شجاعت و بردباری تحمل میکنند اما از یك چیز کوچك‌و بی‌اهمیت از جا درمیرود . «ساموئیل پی‌پز» دریادداشت‌های‌روزانه‌اش درخصوص گردن زدن « سرهاری‌وان » منویسد که‌چون « سرهاری‌وان» را بربالای سکو آوردند برای رهائی‌از مرك‌هیچ استغاثهٔ نکردفقط از جلاد درخواست کرد که در موقع عمل توجه داشته‌باسد که تبرش برجوش دردناکی که برگردن دارد فرود نیاید !

دریاسالار بیرد نیزدرسرما ویخبندان مخوف قطبی‌متوجه همین‌نکته شدودریافت که همراهانش درباره‌همین «جوشهای گردن» بمراتب زیادتر

ازچیزهای بزرگ ومهم هیاهو بر پا میکنند . بدون کلمه‌ای شکایت درآن محیط سرد و پرخطر که هشتاد درجه زیرصفر بود کارمیکردند ، امادو نفری که باهم در یکجا میخوابیدند ازهم سوء ظن داشتند که مبادا دیگری یکذره بمحوطه آنها تجاوز کند ویکی از آنها عادت داشت که هر لقمه را ۲۸ مرتبه جویده وسپس روانه معده کند و عده‌ای ازهمراهان دریاسالار اگردرموقع صرف غذادرجلوی آن شخص قرارمیگرفتند نمیتوانستند غذا بخورندوازروی اجبار بگوشهٔ دیگرمیرفتند . دریا سالارخودش می گوید : «دراین اردوگاه قطبی ، همین نکات کوچك و بی اهمیت کافی بود که باانضباط ترین مردان راتا سرحد جنون پیش براند .»

شمامیتوانید باین گفته دریا سالار اضافه کرده و بگوئید اینچیزهای کوچك درزندگانی زناشوئی هم باعث جنون میشود ونصف امراض قلبی را بوجود میاورد .

ژوزف سابات . قاضی معروف شیکاگو که در متجاوز از چهل هزار اختلافات خانوادگی حکمیت نموده است اظهارمیکند که : «همیشه اختلافات و نفاق‌هائیکه بغم واندوه پایان‌میپذیرد از نکات ومطالب بسیار کوچك وجزئی سرچشمه گرفته است .» نظراورا «فرانك هوکان» دادستان شهر نیویورك نیز تأیید کرده ومیگوید : «اکثرجنایاتیکه بوقوع‌میپیوندد برسرموضوع های بی اهمیت وناچیزاست . لاف شجاعت زدن درمیخانه‌ها - مشاجرات خانوادگی یك حرف موهن - یك کلمه تحقیر آمیزویك عمل گستاخانه و بی ادبانه ، اینها چیزهای کوچك وبی اهمیتی است که‌منجر بقتل وجنایت میشود . تنها عدهٔ بسیار معدودی ازماهستند که موردظلم‌واجحاف بزرك واقع میشوند و بطور کلی نیمی ازمصائب وآلام‌جهان‌زائیده موضوعات کوچك و بی اهمیت میباشد .»

درآن‌روزهائیکه بانوروزولت تازه‌شوهر کرده بود از بدغذا پختن آشپزش بسیار ناراحت‌ونگران میشدولی اخیراً بمن گفت که اگر امروزآن وقایع تکرار شودشانه‌های خودرا بالاانداخته‌وبزودی‌فراموش‌خواهد کرد. خوب . این‌طرز رفتار یك شخص بالغ هنگام غلبه احساسات میباشد وحتی کاترین کبیر فرمانروای مطلق العنان روسیه‌هم هروقت‌میدیدآشپزش غذارا خراب کرده‌است فقط باومیخندید .

یکشب باتفاق همسرم بخانه یکی‌از دوستان درشیکاگو بشام دعوت داشتیم . درموقع بریدن گوشت‌دوستم مرتکب‌اشتباهی شد که‌من متوجه‌آن نشدم و تازه اگرمیدیدم اهمیتی نمیدادم ولی زنش که بدقت مواظب بود با صدای بلنداشتباه‌شوهر را یادآورشد و گفت : آخر ، مواظب باش‌چه‌میکنی توحتی نمیتوانی‌طرزغذاخوردن رایادبگیری ؟!

آنوقت روبما کرد و گفت : «ازدست اوچه بکنم که همیشه بیدقت است وسعی‌هم نداردکه اشتباهات خودرا رفع کند .

شاید زن‌دوستم‌راست میگفت وشوهرش دررفع این نواقص نمیکوشید ولی ازاینکه توانسته است مدت ۲۹ سال با چنین زنی زندگی کند قابل تقدیر میباشد .

من بی‌پرده میگویم که بمراتب ترجیح میدهم یك لقمه نان و پنیرخالی دریك محیط‌آرام بخورم تا بهترین غذاهای دنیارا درحضورآنزن بهانه گیر صرف کرده وسرزنشهای بیموقع اوراگوش دهم .

چندی بعدعده‌ای اردوستانم شام منزل‌مادعوت‌داشتند،چند دقیقه قبل ازورودآنها همسرم متوجه گردید که‌سه دستمال سفره بارومیزی‌جور نیستند وبعدا خودش برایم اینطور تعریف کرد «آشپزرا احضار کردم‌ومعلوم‌شد که بقیه دستمالها را برختشوئی‌داده‌است . فرصت برای‌تعویض‌آنها نبودو ارتأسف اشك درچشمانم جمع‌شده ونمیدانستم چه بایدبکنم . تنها کاری که میتوانستم بکنم این بود که باخود بگویم : این اشتباه‌لعنتی‌چرا بایدرحمات مراهدرسازد ! بعداً با خود فکر کردم که چاره‌ای بجزساختن نیست،حالا باید کاری کرد که‌درسرشام بمیهمانان‌خوش بگذرد. همین‌کاررا کردم‌و بادلگرمی مشغول پذیرائی‌شدم . هیچیك ازآنها متوجه ناجوربودن رنگ‌دستمالهای سفره نشدند . »

ضرب‌المثلی‌است معروف که میگویند : « قانون بچیز کوچك‌وجزئی اهمیتی‌نمیدهد» شما هم اگرطالب‌آرامش خاطرید نگرانی‌راکوچك‌وحقیر شمارید .

دراکثراوقات ، برای اینکه ناراحتی وتکدری راکه‌ازچیزهای‌جزئی بوجودآمده است برطرف کنیم باید جای‌آنرا بخاطره‌های خوشی بدهیم.

واقعه‌ایکه برای‌دوستم«هومر کروی» که مؤلف چندین کتاب‌معروف است روی داد بشما نشان میدهد که چگونه میتوان ازعهده این کار بر آمد. درموقعیکه مشغول تحریر یکی ازکتابهایش بود ازصدای رادیاتوریکه‌در آن ساختمان بود بقدری ناراحت شد که ازشدت عصبانیت نمیتوانست پشت میزش بماند . هومر کروی خودش برایم اینطور تعریف کرد : « در این هنگام باتفاق عده‌ای ازدوستان بگردش خارج شهررفته و چند روزی در چادربسر بردم یکشب درموقع کباب کردن گوشت برمتوجه‌شدم که‌صدای جلزوولزروغن گوشت بعینه مثل همان صدای‌بخارآب رادیاتورماشین‌است چرا من از یکی‌خوشم میآید وازدیگری نفرت دارم ؟

«وقتیکه بمنزل برگشتم باخودگفتم : صدائیکه ازکباب‌شدن گوشت

بره ایجادمیشد بگوشم خوش میآمد، پس چون صدای بخار آب را دیا تو رعیناً شبیه آنست من بــدون اینکــه از آن ناراحت شوم بکار پرداخته و استراحت میکنم . همین کاررا کردم و پس ازچند روز کاملاً آنرا فراموش کردم.»

عین این شیوه را میتوان درمورد نگرانی‌های کوچك و جزئی بــکار بست . علت اینکه ما ازآنها خوشمان نمیآید وازدستشان عصبی و ناراحت میشویم اینست که بیش از اندازه بآنها اهمیت میدهیم .

دیسرائیلی میگوید : «**زندگی کوتاه‌تر از آنست که کوچك و بی‌اهمیت شمرده شود .**» اندره موروا نیزدریکی ازمقالات خود چنین مینویسد:«این کلمات در بسیاری ازمراحل دشوارزندگی بمن یاری کردند. ما اغلب با پرداختن بچیزهای کوچکی که میبایستی منفورداریم وفراموششان کنیم زندگی را بکام خود تلخ و ناگوار میسازیم . مادر این دنیا چندصباحی بیش زنده نیستیم با وجود این چه ساعتی ازاین عمر گرانمایه و باز نیافتنی که درتأمل وغصه درباره چیزهائیکه درطی سالها هم خودمان وهم دیگران فراموشش میکنند تلف میشود . پس بیائیم زندگی خودرا وقت اعمال وافکار مفید و باارزش ،اندیشه‌های عالی ، عشق ومحبت‌های واقعی وکارهای پایدار بنمائیم زیرا زندگی کوچکتر از آنست که کوچك شمرده شود .»

شخصیت برجسته‌ای چون«رودیار کیپلینك» نیز درموقعیکــه فراموش کرده بود که «زندگی کوتاه‌تر ازآنستکه کوچك و بی اهمیت شمرده شود» با برادر زنش بــرسرموضوع کوچك و بی اهمیتی اختلاف پیدا کرد وکارشان بمحاکمه کشیدو بقدری سروصدا بلند شد که حتی بعدها یك کتاب قطور دراین باره برشته تحریر درآمد .

موضوع ازاین قرار بود که کیپلینك با دختری بنام«کارولین بالستیر» درناحیه«ویرمونت» ازدواج کرد وعمارت زیبائی در« براتل برو» بنــا نمود وتصمیم داشت که تاآخرعمر درآنجا زندگی کند برادر زن کــه « بیتیمی ـ بالیستیر» نام داشت ازدوستان صمیمی شاعرشد وشب‌وروز با هم بگــردش میرفتند وکارمیکردند .

مدتی بعد کیپلینك قسمتی از زمین‌های بالستیررا خریداری کرد باین شرط که بالستیر اجازه‌داشته باشد یونجه‌های آن‌رادرو کند. یکروز بالستیر مشاهده کرد که کیپلینك یك باغچه گل دروسط یونجــه‌زار او بوجود آورده است. خونس بجوش آمد وهرچه میخواست بشوهر خواهر گفت و شاعـر احساساتی نیز باو پاسخ داد ودرآن محیط آرام آشوبی برپا گردید.

چندروز بعددرموقعیکه کیپلینك سوار دوچرخه میگذشت برادرزنش گاری اسبی خودرا غفلتاً در سرراه او درارداد و کیپلینك‌را بزمین زد .

شاعریکه قبلا در نوشته‌هایش بمردم پند داده بود : « درهنگامیکه‌دیگران عصبانی شده وخونسردی خودرا ازدست‌داده‌اند توخونسرد باش.» خودش نتوانست این‌پندرا بکار بندد وخونسردی خودرا حفظ کند . پس از دست برادرزن بدادگاه شکایت کرد ! محاکمه مهیج و پرصدائی بود. خبرنگاران جراید ازشهرهای کوچك و بزرك بآن ناحیه خلوت هجوم‌آورده‌وخبراین محاکمه رادر دنیا منتشر ساختند . عاقبت‌هم بنتیجه‌ای نرسیدندواین‌اختلاف باعث‌آن گردید که کیپلینك وزنش‌آن عمارت زیبای خودرا درآمریکا ترك گویند وبرای همیشه از آن ناحیه قطع علاقه کنند . آنچیزیکه‌این‌دعوارا بوجودآورد وبین آن‌ها نفاق‌و کدورت تولید کرد بسیار کوچك‌وبی‌اهمیت بود وازیکبار یونجه بی‌ارزش تجاوز نمیکرد .

پریکلس در ۲٤ قرن پیش گفته است :« بیا ، رفیق‌ما زیاد بچیزهای کوچك اهمیت میدهیم .» حقیقتاًهم همینطور است !

دکتر «هاری‌امرسن‌فوسدیك» داستان جذابی از پیروزی‌وشکست یك‌درخت تنومند وغول‌آسا برای شما تعریف میکند:« در‌دامنه‌تپه‌ای‌در ناحیه «لانك پیك» واقع‌در« کولورادو» تنه مجوف درخت بسیار عظیمی دیده میشود که علمای طبیعی عمرآن را چهارصد سال تخمین زده‌اندومعتقدند که ایندرخت‌هنگامیکه کریستف کلمب برای‌اولین بار در« سالن‌سالوادور» پیاده گردیده‌کاشته شده‌است . درطی این‌مدت چهارقرن درخت‌مزبور چهارده مرتبه گرفتارصاعقه‌شد و بهمن‌های خطرناك وسنگین‌وطوفانهای‌شدید بخود دید ولی درمقابل تمام‌آن هامقاومت کرده بود تااینکه حشرات‌و کرم‌هائی بداخل آن نفوذ کردند و بتدریج ذره ذره مغزآن را خورده و نیرومندی‌و استقامت‌داخلی‌اش را از بین بردند بطوریکه‌آن‌درخت‌غول‌آسا که طی‌قرنها با صاعقه ـ طوفان‌و بهمن‌های شدید باسرسختی مبارزه کرده بود عاقبت در مقابل این کرم‌های کوچکی که چندتای آنهارا میتوانیدبین‌دوانگشت‌سبابه وشست خودله کنید ازپای درآمد !»

آیا تصدیق نمیکنید که ماهم چون‌آندرخت عظیم‌الجثه هستیم که در مقابل طوفان‌های‌شدید وحوادث مدهش‌حیات مقاومت میکنیم ، اماقلب‌ومغز خودرا تسلیم کرم‌های نگرانی مینمائیم ـ همان کرم‌هائیکه ازغایت کوچکی میتوان عده‌ای ازآن‌هارا دربین‌دوانگشت‌سبابه‌وشست‌متلاشی‌و نابود کرد.

چندسال قبل باتفاق « چارلزسیفیرد» رئیس راه های شوسه استان «ایومینك» وعده از دوستانش برای بازدید وتماشای املاك « جان . و. روکلر» از شهر خارج شدیم . رانندهٔ اتومبیلی که من سوارآن بودم‌راه‌را عوضی رفت و درنتیجه‌یکساعت‌دیرتر ازرفقای‌دیگری بکناردرِ بزرك‌عمارت

رسیده‌یم . مستر سیفیرد که کلید درخصوصی باغ‌را همراه داشت‌مدت یکساعت در آن آفتاب سوزان وهوائیکه پشه‌های جنگلی دقیقه‌ای اسان راراحت نمیگذاردند بانتظارما ایستاده بود .

پشه‌های آن حدود بقدری خطرناك بودند که عدهٔ کمی از آن هـا کافی بود خونسردترین‌اشخاص رادیوانه کنند ولی آن‌ها با تمام‌سماجت و شتکار خودنتوانسته بودند بر «چارلز سیفیرد» فائق آیند.او ازفرصت‌استفاده کرده واز شاخه درخت سفیدارسوتکی برای خود درست کرده بود که‌در تمام این مدت بدون اینکـه توجهی بپشه‌ها داشته باشد خودرا با آن‌سوت مشغول کرده بود .

من‌آن سوت‌را بیادگار مردی که میداند چگونه‌به حیزهای کوچك وبی اهمیت توجهی نکرده وناراحت ونگران نشود ،نگاه‌داشته‌ام .

برای اینکه بتوانید پیش‌دستی کرده و قبل‌ازاینکه نگرانی جزء‌عادات شماشده وزندگانیتان‌را از هم بپاشد، آن‌را ازخوددورسازید بایداین‌دستور دوم را بدقت اجرا کنید .

هرگز نگذارید که زندگی شما با چیزهای کوچکی کـه ممکن است فراموش کرده و حقیرش شمارید واژگون گـردد بخاطر داشته باشید که « زندگی کوتاه تر از اینست که کوچك و بی اهمیت شمرده شود .

فصل هشتم

قانون حد وسط

ایام طفولیت من درمزرعه‌ای واقع درمیسوری سپری گردید. در آن ایام، یك‌روز که باتفاق مادرم مشغول‌خشك کردن آلو بالو بودم ناگهان فریاد بلندی کشیدم بطوریکه مادرم را متعجب ساختم. مادرم خیره بمن نگریست و گفت: « دیل، برای چه اینطور فریاد میزنی؟ بصدای بلند گفتم: «مادر میترسم زنده بگورم کنند!»

درآن روزها بیش از آنچه تصور کنید نگران بودم. درهوای طوفانی ازرعد وبرق میترسیدم وهمیشه میگفتم که‌عاقبت صاعقه‌مرا از پای درخواهد آورد. سالی که محصول مزرعه ما خوب نبود وحشت‌مرا مرا میگرفت که‌نکند گرفتارقحطی و گرسنگی شویم. میترسیدم پس‌ازمرگ بآتش‌جهنم بسوزم‌و بیم‌آن‌داشتم «سام‌وایت» که‌از بچه‌های جسور آن محل بود ویك روز تهدید کرده‌بود که‌گوشهای بزرگم را با چاقو خواهد برید عاقبت گفته خود را عملی کند. چون بدختران‌جوان‌میترسیدم‌جرأت نداشتم کلاهم‌را برایشان بردارم، زیرا نگران بودم که‌مبادا بمن بخندند. میترسیدم هیچ‌دختری زنم‌نشود وتازه درشب‌عروسی با اوچگونه آغاز کلام کنم. در نظر مجسم میساختم که دست دردست عروس از کلیسا خارج‌شده‌ام، اما نمیدانم بااوازچه‌مقوله‌صحبت کنم چطور..؟ چطور؟چه ساعت بشماری؟ که دردنبال گاو، درآن موقعیکه گاو آهن‌را بدست گرفته بودم درباره این‌چطور و چراها فکرمیکردم‌و ناراحت ونگران بودم که زلزله با ما چه خواهد کرد.

با گذشت سالها، بتدریج دریافتم که ۹۹ درصدازچیزهائیکه مرا نگران میساخت هرگز بوقوع نخواهد پیوست. همانطوریکه ذکر کردم‌از صاعقه وحشت داشتم اما حالا خاطرم جمع است که مطابق‌آماردقیق ازهر سیصدوپنجاه هزارنفر، درسال یکی بیشتر گرفتار صاعقه نمیشود وترس‌من ازاینکه زنده‌زنده بگور بروم نیز بیجهت بوده است چون حتی درآن ایام که نگاه داشتن مردگان‌برای معاینه پزشکی رسم نبود، ازهر یك‌ملیون نفر یکی زنده بگور نمیشد ومن‌بادان که‌چه‌فریادها کشیده‌بودم امروزازهرهشت نفریکی بمرض مهلك‌سرطان‌دچارشده وروانه قبرستان‌میگردد واگرحقیقتا

من میخواستم نگران وناراحت شوم باید ازسرطان‌وحشت داشته باشم نه‌از صاعقه وزنده بگورشدن .

من وشماچنانچه قادرباشیم قبول کنیم که باقانون «حدوسط» میتوانیم معلوم کنیم که تاچه اندازه نگرانی ما ، مورددارد ، محتملاخواهیم توانست همین حالا نه دهم نگرانی‌های خودرا برطرف سازیم .

شرکت سهامی بیمه «لوید» لندن که ازمعروفترین‌شرکتهای بیمه جهان‌است ازاین‌هیجان وناراحتی‌ایکه مردم برای‌چیزهائیکه هرگز بوقوع نخواهد پیوست دارند‌میلیونها دلاراستفاده کرده است . شرکت بیمه لوید تعهد وتضمین میکندمصائب وبلایائیکه باعث ترس‌ونگرانی ماست هرگز بوقوع نپیوندد ولی اسم آنرا تعهد وشرط نمیگذارد ودرزیر لفظ «بیمه» مستورش میدارد ودرحقیقت همان شرطی است که برپایه قانون«حدوسط» استوارمیباشد این شرکت بزرگ بیمه مدت دویست سال‌است که روزبروز توسعه‌مییابد واگرطبیعت بشری تغییرفاحشی نکند، درپنجاه قرن بعد بقدری توسعه خواهدیافت که حتی کفش‌ولاك مهرراهم‌درمقابل‌خطراتی که مطابق قانون«حدوسط» آنقدرها مهم نیست بیمه خواهدکرد .

اگرما بقانون‌حدوسط توجه کنیم، آنوقت ازحقایق‌ونکاتی که تاکنون ازآن غافل بوده ایم متعجب و حیران میگردیم . فی‌المثل ، اگرمیدانستم که در پنج سال‌آینده در جنك خونینی چون جنك « گیتسبورك » شرکت خواهم کردبطوریقین وحشت مرافرامیگرفت‌وتصمیم‌خودراگرفته وامورایـن دنیای خاکی‌خودرا منظم کرده وبا خود میگفتم : محتملازنده ازاین جنك برنخواهم‌گشت ، پس بگذاراین چندسال باقیمانده حیات‌را بخوشی بگذرانم وکمال‌استفاده رابکنم ، ولی نکته مهم‌دراینجاست که‌مطابق‌قانون حدوسط شرکت درجنگی‌چون« گتسبورك» بهمان اندازه‌خطرناك وکشنده‌است که درزمان‌صلح‌سنین بین پنجاه تا پنجاه‌وپنج سالگی‌راطی کردن مقصود من اینستکه : درزمان صلح اشخاص بهمان نسبت بین سنین پنجاه وپنجاه وپنج میمیرند که‌آن ۱۶۳۰۰۰ نفرسربازی که درجنك« گیتسبورك»شرکت‌جستند.

چند فصل این کتاب را درسواحل درباچه «بو» واقع درکوهستان کانادا برشته تحریردرآورده‌ام.درآن‌تابستان با آقاوخانم«هربرت‌سالینجر» که‌اهل‌سانفرانسیسکو میباشند آشناشدم . مانو سالینجر که زنی‌بسیار موقر ومتین است یکروزعصر درموقعیکه ازاو پرسیدم آیا تاکنون هیچ نگران شده‌است؟ درپاسخ گفت . « نگران؟! اختیارداریـد . من‌قبل‌ازاینکه راه فائق آمدن‌برنگرانی‌رابیاموزم زندگی پرارزندگانی‌خودرا بانگرانی‌های بیجهت متلاشی‌سازم‌ویازده‌سال ازعمرخودرا بدست‌خودددرجهنم سوزانی گذراندم .

«بسیار تند خوو بیحوصله بودم واز کوچکترین واقعه‌ای ازجادرمیرفتم وبااین طریق یك زندگانی پرهیجان وناراحتی را طی میکردم. هرهفته با اتوبوس ازمنزلمان که در«سان مایو» بود برای خرید به سانفرانسیسکو میآمدم. درموقعیکه مشغول خرید بودم بیجهت نگران میشدم که مبادا جریان برق اتوراقطع نکرده وهمانطورروی میز بحال خود گذاشته باشم نکند که خانه آتش بگیرد ویا مستخدمه ازمنزل خارج شده وبچه‌ها را تنها بگذارد مبادا بچه‌ها سواردوچرخه‌های خودشده ودرخیابان زیراتومبیل رفته باشند. هنوز نصف خرید خودرا نکرده بودم که ازشدت نگرانی عرق سردی بربدنم مینشست وکارخود را نیمه تمام گذارده وسواراتوبوس میشدم تاهرچه زودتر خودرا بخانه برسانم. جای تعجب نیست که بااین اخلاق وطرزفکر ازدواج اولم باناکامی وشکست بپایان یافت.

«شوهردومم وکیل عدلیه ومردی خونسرد ودقیق بودوهرگز نگران نمیشد. هروقت که من گرفتارهیجان وتشویش میشدم بمن میگفت: «سخت نگیر» بیا با هم فکر کنیم وببینیم که برای‌چه نگران‌هستی. مطابق قانون حد وسط آیا چنین چیزی اتفاق خواهد افتاد یا خیر؟ درموقعیکه دریکی از جاده‌های بدوپردست اندازمکزیك جدید درهوای بارانی مسافرت میکردیم بمن حالت عجیبی دست داده بود. اتومبیل دائماً باین‌سوو آنسو میلغزید اختیار آن ازدست ما خارج شده بود ومن یقین داشتم که بالاخره اتومبیلمان لغزیده ودریکی ازاین گودالهای کنارجاده فروخواهد رفت.

«من دیگر نمیتوانستم خونسردی خودرا حفظ کنم ولی شوهرم مکرر بمن میگفت. من خیلی آهسته میرانم ـ بطوریقین حادثهٔ خطرناکی روی نخواهدداد وبفرض اینکه اتومبیل دریکی ازگودالها بلغزد بادرنظرداشتن قانون حدوسط مانباید آنقدرها صدمه‌ای ببینیم. خونسردی واطمینانهای او باعث آرامش خاطرمن گردید.

درتابستانیکه بدره «توکین» درکانادا مسافرت کرده ودرارتفاع هشت‌هزار پا ازسطح دریا چادرزده بودیم ویکشب طوفان شدیدی آغاز گردید بطوریکه نزدیك بود چادرما را پاره پاره کند. چادرها را باطنابهای محکم بسکوی چوبی بسته بودند وچادر بیرونی دراثر باد بشدت تکان میخورد وبیم آن میرفت که ازجا کنده شود ومن هرلحظه انتظار افتادن چادر یا بهوا بلند شدن آنرا داشته وازترس میلرزیدم! این مرتبه نیز شوهرم مرا نصیحت کرد وگفت: عزیزم چرا بیجهت خود را ناراحت میکنی، ما با راهنمائی شرکت «بیروسنر» باینجا آمده‌ایم وآنها میدانند که چه باید بکنند. سالهاست که این چادرها را اینجا باجاره میدهند وقبل ازما چندین نفر دیگر درفصول مختلف در

آن بسر برده و بانظایر این طوفان‌ها روبروشده‌اند . من یقین دارم که چادر کنده نخواهد شد و بالفرض هم که چنین شود تازه میتوانیم به چادر دیگری پناه ببریم» اظهارات او قانعم کرد و با خیال راحت بقیه ساعات شب را بخواب رفتم .

«چندسال قبل بیماری فلج مخصوص کودکان در قسمتی از کالیفرنیا ساری گردید و اگر ایام گذشته بود بازهم ناراحت و عصبی میشدم ولی این بار نیز شوهرم مرا بخونسردی تشویق کرد و تدابیر واحتیاطات قبلی لازم را اتخاذ کردیم و بچه‌ها را از اجتماع و کودکان دیگر دور ساختم . پس از مذاکره با وزارت بهداری معلوم شد که درسخت‌ترین مواقع شیوع این مرض در سرتاسر کالیفرنیا فقط ۱۸۳۵ کودک فوت شده‌اند و درمواقع دیگر از دویست و سیصد نفر تجاوز نمیکرده است بادرنظر گرفتن این آمار دقیق بر من ثابت شد که نگرانی و ترسی که برای کودکانم داشته ام بیجهت بوده است. بارعایت کردن قانون حدوسط ۹۰ درصد نگرانیهای من بر طرف گردید و باپیروی از همین قانون است که ۲۰ سال اخیر زندگانیم بیش از آنچه تصور میکردم وامیدوار بودم بخوشی و آرامش گذشته است . »

ژنرال «ژرژ کروك» که بطور یقین یکی از بزرگترین جنجگویان ایتالیائی در تاریخ آمریکاست در صفحه ۷۷ شرح زندگی خودش مینویسد: «اکثر نگرانیها و ناکامیهای مردم ایتالیا مولود تصورات خود آن‌هاست و بدنیای حقایق بستگی ندارد . »

چون بگذشته برمیگردیم میبینیم که درحقیقت سرچشمه نگرانی و تشویش من هم همان تصورات و خیالات بیهوده است . جیم گرانت کـه صاحب یك شرکت بزرگ در نیویورك میباشد بمن اظهار داشت که او نیز بهمین درد گرفتار شده بود . نامبرده وقتی ده یا نزده واگن پرتقال و انگور به فلوریدا سفارش داده بود . و ناراحت بود که مبادا واگن‌ها واژگون گردند و یا اینکه پلهای جاده خراب شده و دراثر تأخیر حمل میوه‌ها فاسد شوند . اگرچه میوه‌ها را بیمه کرده بود باز بیم آن را داشت که مبادا دیر ببازار برسد و موقعیت فروش ازدست برود ، آن‌قدر ناراحت و نگران بود که تصور کرد بزخم معده دچار شده است و نزد پزشك متخصص رفت . پزشك پس از آن که بدقت اورا معاینه کرد اظهار داشت که بجز تحریك اعصاب هیچ درد دیگری ندارد.

جیم گرانت بمن میگفت : «در آن موقع کمی ذهنم روشن شد و از خود پرسیدم : در این مدت چندسال ، چند واگن میوه برای تو حمل شده است ؟ در پاسخ اقرار کردم که بیش از بیست و چهار هزار واگن ـ آنوقت پرسیدم چند واگن خراب شده؟ فقط پنج واگن . باخود گفتم کـه روی حساب دقیق از هر ۲۴ هزار واگن پنج یا بعبارتی از هر ۵ هزار تا یکی خراب شده است و مطابق

قانون حدوسط که بر پایه تجربیات قرار دارد برای امری که احتمال خطرش یك در پنجهزار است نباید نگران گردید. چرا نگران هستم؟ فرض کنیم بلها خراب شوند. آیا تاکنون سابقه داشته است؟ خیر. پس اگر مرا شخص احمقی بخوانند اشتباه نکرده‌اند زیرا برای شکستن بلی نگران و ناراحتم که تاکنون سابقه نداشته است و برای برگشتن واگن میوه که درهر ده هزار دفعه یکمرتبه ممکن است روی دهد خودرا نزدیك بود بزخم معده دچار کنم.

«از آن ببعد تصمیم گرفتم که درهرچیز قانون حدوسط را مراعات کنم و از آن پس دیگر کوچکترین احساس ناراحتی درمعده خود نکردم.»

درزمانیکه «ال اسمیت» فرماندار نیویورك بود در مقابل حملات دشمنان سیاسی اش مکرر میگفت: «بیائید باهم بسوابق امر رسیدگی کنیم.» بعداً حقایق را دردسترس آنها میگذارد. از این ببعد هروقت مادرباره چیزی نگران شدیم خوب است گفته ال اسمیت را بکار بسته و بدقت آن مشکل را تحت مطالعه قرار دهیم تاریخچه وعلت آنرا کشف کنیم و ببینیم آیا حقیقتاً جای نگرانی هست یا خیر.

«فردریك ماهلشدت» بدقت این دستوررا بکار بست و بنتیجه مطلوب هم رسیده. شما میتوانید داستان او را هما نطوریکه خودش برای شاگردان کلاس شبانه تعریف کرده است مطالعه کنید.

دراوایل ماه ژوئن ۱۹۴۴ در نزدیکی «اوماها» در نرماندی درسنگر عمیقی دراز کشیده بودم وچون بدقت باین خندق‌های گردمینگر یستم باخود میگفتم: بعینه مثل قبر است وچون بدرون آن میرفتم احساس میکردم که در قبر جای گرفته‌ام و نمیتوانستم ازاین فکر که این سنگر عمیق قبر من خواهد بود خودداری کنم موقعیکه ساعت یازده شب بمب افکن‌های آلمانی بپرواز درمی آمدند وشروع ببمباران میکردند از وحشت برخود میلرزیدم و از ترس خشك میشدم. چند شب نتوانستم بخوابم ودرشبهای چهارم و پنجم بااختلالات عصبی دچار شدم. یقین داشتم که اگر این وضعیت ادامه پیدا کند دیوانه زنجیری خواهم شد. پس بخاطر آوردم که پنج شب بدون هیچگونه خطری گذشته ومن هنوز سالم بوده و نفس میکشم و همینطور از افراد دسته ما بجز دو نفر که از قطعات کوچك بوسته گلوله های ضد هوائی خودی جزئی زخم برداشته‌اند دیگران سلامت میباشند. تصمیم گرفتم که برای رفع این نگرانی کوچك هم چاره‌ای بیاندیشم. یك سقف چوبی محکم بر بالای سنگر خود زدم که مرا کاملا از قطعات فولاد محفوظ میکرد و باخود گفتم تنها خطری که ممکن است مرا دراین سنگر پوشیده و محفوظ از پای درآورد فقط ضربه مستقیم است که از ده هزار بمب یکی ممکن است دراین ناحیه فرود آید.

بعد از چند شب بقدری خونسرد و آرام شدم که حتی در موقع بمباران‌های شدید نیز براحتی میخوابیدم .»

وزارت دریاداری آمریکا آماری ازحدوسط خطرات وتلفات دریائی منتشرمیسازد تا نگرانی ملوانان‌رارفع کرده وآرامش خاطری بآنها بدهد یك ملوان قدیمی و کهنه‌کار بمن میگفت درموقعیکه اوورفقایش‌را برای‌اولین مرتبه مأمورخدمت دریك کشتی حامل بنزین قوای هواپیمائی کردند بسیار ناراحت شده بودند زیرا تصورمیکردند که اگر کشتی مزبور که بنزین هواپیمائی باردارد هدف اژدر واقع شود انفجارش بقدری شدید خواهد بود که تمام سرنشینانش فوراً روانه‌آن دنیا میشوند .

اما وزارت نیروی دریائی هم ازاین ناراحتی خیال آنها واقف بود وآماری دقیق وقابل اطمینان منتشر ساخت که نشان میداداز هر صد کشتی نفت کش که‌هدف اژدرقرار گرفته۶۰ کشتی‌غرق نشده‌و ۴۰ کشتی بزیرآب رفته استوازاین۴۰ کشتی مغروق فقط ۵ نفت کش درکمترازده دقیقه غرق شده است وباین‌طریق فرصت‌کافی برای نجات سرنشینان کشتی‌های نفت کش موجود میباشدوتلفات بسیارناچیز است . تصور میکنید این آمار چه اثری درروحیه‌آنها داشت؟

آن ملوان میگفت :«اطلاع‌ما برقانون حد وسط روحیه تمام‌ملوانان را خوب کرد و دریافتیم که‌بر خلاف آنچه تصور میکردیم خطرمرگ بسیار ناچیزمیباشد . »

برای اینکه عادات نگرانی را قبل از اینکه شما را ازپا در آورد. ازبین بردارید باید این دستورسوم را اجرا کنید .

بدقت جوانب واطراف موضوع را مطالعه کنید و ازخود بپرسید مطابق قانون حدوسط چند درصد این چیزی که شما را نگران کرده است ممکن است بوقوع بپیوندد :

فصل نهم

آنچه را که علاجی نیست بامدارا تحمل کنید

خوب بخاطردارم درآن ایامیکه پسربچه کوچکی بودم باتفاق رفقای همسالم درطبقهٔ فوقانی عمارت متروك وویرانه‌ای بازی میکردیم. یکروز درآستانه پنجره‌ای ایستاده وبیك خیزخودرا بکف حیاط رساندم انگشتری که درانگشترسبابه دست چپ داشتم درموقع پرش بنوك ناخن گیر کرده وگوشت وپوست راشکافت صدای گریه وفریادم بلندشد. ازترس میلرزیدم ویقین داشتم که بطرف مرگ میروم. ولی پس ازآنکه بهبودی یافتم حتی برای یك لحظه هم ازبابت آن انگشت بریدهٔ خود نگران وناراحت نشدم اصولا نگرانی دراینمورد چه حاصلی دارد؟ اکنون گاهی اوقات حتی ماهی یکبارهم باین فکر نمیافتم که دست چپ من سه انگشت ویك شصت دارد.

چندسال قبل، مردی راکه دستش ازمچ قطع شده بود وباوجوداین متصدی یکی ازآسانسورهای ادارات نیویورك بود ملاقات کردم. ازاو پرسیدم که آیا برای ازدست‌دادن انگشتانش متأسف نیست؟ درپاسخ گفت: «آه، نه، من کمتراتفاق میافتد که فکرش رابکنم وفقط ازاینجهت که متأهل نیستم ومجبورم کاردوخت ودوزخود راشخصاً انجام دهم درموقع نخ کردن سوزن متوجه میشدم که دستم قطع شده است»

نمیدانید درموقعیکه بشر بخواهد حوادث را پذیرفته وفراموش کند این کاربچه سرعت‌حیرت‌آوری میسر میگردد! من همیشه کتیبه‌ایرا که بدیوار خرابه یکی ازکلیساهای قدیمی آمستردام درهلند وجود دارد بخاطر سپرده ودرنظر مجسم میکنم درآنجا با خط خوانائی نوشته‌اند. **همین است و غیرازاین نمی‌تواند باشد.**

دردوران حیات باحوادث ووقایع ناگواری روبرومیگردیم که همین حال‌را دارند وغیرازآن نمیتوانند باشند. دراینجا باراده ماست که یا این حوادث‌را چاره ناپذیردانسته وخودرا باآنها سازش‌دهیم یا اینکه باقیام‌وطغیان برعلیه‌آن‌زندگانی‌را برخود تلخ‌ساخته‌وعاقبت گرفتاراختلالات عصبی گردیم. این پندحکیمانه‌والدرزسفیدی‌است که‌فیلسوف‌محبوب‌من«ویلیام‌جیمز»

بشما میدهدومیگوید : «حوادث‌را آنطوریکه هست بپذیرد و خود راآماده سازید که همانطور قبولش کنید زیرا پذیرش‌آنچه اتفاق میافتد اولین قدم درمغلوب کردن نتایج مصائب وبدبختی‌هااست .»

الیزابت کونلی ساکن‌پورتلنددرطی نامه‌ای که برای من‌فرستاده‌است بشمانشان میدهد که‌چگونه میتوان با حوادث ووقایع چاره‌ناپذیر کنار آمد پس بدقت نامه‌اورا مطالعه کنید : « درآن روز هائیکه ساکنین آمریکا پیروزی‌ارتش را درصحرای افریقاجشن‌میگرفتند ازوزارت جنك بمن‌اطلاع دادندکه برادرزاده‌ام که اورا بیش ازهرچیز وهر کس‌دردنیادوست میداشتم مفقودالاثر شده است وتلگراف بعدی‌خبرمرگ‌اوراهمراه‌داشت .

« دیگرزندگی برای من ارزشی نداشت و بقدری گرفتار غم وغصه شده بودم که‌روزرااز شب تمیز نمیدادم . تاآنموقع‌امید ودلخوشیم‌ در زندگانی این بود که برادرزاده‌ام راآنطوریکه میخواهم تربیت کرده‌و بمقامات عالیه برسانم‌وحقیقتاً هم بیشتر ازآنچه باید ازیك جوان انتظارداشت‌ازخودلیاقت نشان داده بودومن بچشم میدیدم که‌زحماتم نزدیك است بثمر برسد . امااین تلگراف لعنتی تمام خوابهای خوشم را برهم زده وآنچه راکه رشته بودم پنبه کرد .

درکارهایم بی‌علاقه شدم‌ودیگرازدوستانم دوری میکردم بقدری‌این واقعه جگرسوزحال مرادگرگون ساخته بودکه با خود میگفتم : چرا برادرزادهٔ‌عزیزم را گرفتند ؟ چرا آن پسر خوب ـ آن برادر زاده که‌تمام دوران حیاتش درجلوی چشم است درمیدان جنگ کشته شد ؟ نمی توانستم این‌خبرراقبول کنم وشدت‌تأثرمرا برآن داشت که‌ترك دوست وآشنا کرده وبگوشه‌خلوتی بناهنده شوم وآتش‌سوزان حرمان‌را بااشك‌دیده‌فرونشانم

«مشغول تمیز کردن اثاثیه و کاغذهای میزتحریرخود بودم که چشمم بکاغذی افتاد که مدتها بود فراموشش کرده بودم‌وآنرا برادرزادهٔ‌عزیزم ـ همان برادرزاده‌ایکه کشته شده بود چندسال‌قبل‌درموقع‌مرگ‌مادرم نوشته ومرا بدین‌طریق تسلیت گفته بود . »

«البته همه ما ازاین ضایعه متأسفیم ، علی‌الخصوص شما ولی یقین دارم که شما باآن‌فکر بلندیکه‌دارید قادر خواهید بود این بارسنگین‌محنت وفراق را تحمل کنید . من‌هرگزآن اندرزهای گرانبهائیرا که بمن دادید فراموش نمیکنم وبااینکه فرسنگها ازشما دورهستم همیشه بیاددارم که بمن پند میدادید که تبسم بکنم‌وحوادث را مردانه وبا خونسردی بپذیرم .

«من این نامه را چندین بار خواندم ، چنین بنظرم‌می آمد که‌خوداو پهلویم ایستاده و بمن میگوید : توچرا آن‌چیزی راکه بمن می‌آموختی عمل

نمیکنی ، تحمل داشته باش وغم وغصه را در زیر نقاب تبسم بپوشان
« این یادآوری مؤثر افتاد وجلوی غصه وهیجان را گرفت و باخود گفتم ، کاری است شده ومن نمیتوانم آنرا تغییر دهم اما برایم مقدور است همانطوریکه میل او بوده است آنرا تحمل کنم وتمام نیرو وفکر خودرا بکار انداختم و برای سربازان نامه مینوشتم ، در کلاسهای شبانه اسم نویسی کردم وخود را بکارهای تازه بادوستان جدید مشغول داشتم . این اعمال چنان تغییری درزندگی من داد که هرگز برایم باور کردنی نبود و دیگر برای گذشته ایکه باز نمیگردد متأسف نمیشوم وهرروز همانطوری که برادرزاده مرحومم خواسته است باآرامش خاطر و پذیرش حوادث علاج ناپذیر میگذرانم . »

الیزابت کونلی آن نکته ای راکه مادیر یازود متوجه اش می گردیم از نامه برادرزاده خود کشف کرد ودریافت که باحوادث چاره ناپذیر بایـد ساخت زیرا همین است وبجز آن نیز نخواهد بود وحتی پادشاهان مقتدرهم در روی تخت سلطنت متوجه این نکته بوده و یادآورشده اند .

ژرژ پنجم این جملات را بردیوار کتابخانه قصر بوکینگهام آویخته بود:
«بمن بیاموز که برای ماه و برای شیر ریخته زاری نکنم.»
همین فکر توسط شوپنهاور نیز تأیید شده و میگوید . « **تسلیم شدن بوقایع و حوادث چاره ناپذیر خود مهمترین توشه برای سفر زندگیست.**»

بدیهی است که حوادث وپیش آمدها بتنهائی باعث خوشبختی و بدبختی ما نیستند بلکه طرزعکس العمل نشان دادن ما در مقابل حوادث است که احساسات خوب یا بد درما ایجاد میکند . عیسی میگوید . بهشت درو جود خودماست وجهنم نیز همینطور .

بشر میتواند تمام مصائب وبلایای جهان را باخونسردی تحمل کند . شاید حتی تصور این نکته هم برای شما دشوار باشد ولی برخلاف آنچه فکر میکنید بقدری نیرو واستعداد نهفته در وجود شما هست که هروقت بخواهید ازآنها استفاده کنید فوراً ظاهر میشوند . شما بیش از آنچه تصور میکنید صاحب قدرت میباشید .

بوت تار کینگتن همیشه میگفت : درزندگانی همه چیزرا میتوانم تحمل کنم جز یك چیز ، آنهم نابینائی است که هرگز قدرت تحملش را ندارم .»

خوب دقت کنید ، همین شخص که تا این اندازه از نابینائی می ترسید یکروز درسن ۶۰ سالگی متوجه شد که چشمانش تاریك شده وخوب نمیتواند نقش ونگارفرش کف اطاق را تشخیص دهد ، فوراً بچشم پزشك متخصص رجوع کرد و در آنجا بود که باین حقیقت تلخ پی برد که نور چشمش

را ازدست داده است. یکی ازچشمانش تقریبا نابینا شده وآن دیگری در تعقیب اولی بطرف کوری میرود . درست از آنچه میترسید بسرش آمده بود تصور میکنید تارکینگتن چه واکنشی در مقابل این «بدترین مصائب» نشان داد ؟ آیا آن را آخرین روزحیات خود شمرد ؟ خیر . با کمال تعجب خودرا خونسرد یافت و با اینکه هرلحظه بیم آن میرفت که لکه های سیاه او را کاملا از بینائی محروم سازد بازشوخی و بذله گوئی خود را از دست نداده بود .

چگونه تقدیر میتواند مردی را که صاحب اراده‌ای چنان قوی و نیرومند است از پای درآورد ؟ هرگز قادر نیست . وقتیکه کاملا از بینائی محروم گردید میگفت :« دریافته ام که میتوانم کوری را همانطوری که دیگران مصائب کوچك را میپذیرند تحمل کنم . اگر من حواس پنجگانه‌ام را هم ازدست بدهم بازقادر خواهم بود فقط بامغز وفکر زنده بمانم زیرا دیر یا زود همه متوجه میشوند که فقط بامغز وفکر است که ما میبینیم و زنده هستیم . »

درمدت یکسال دوازده مرتبه چشمش را بدست جراحان سپرد و تمام این درد ورنج را تحمل کرد زیرا میدانست که چاره‌ای جز این ندارد و باید دردرا باخونسردی تحمل کند . همیشه خودرا امیدوار نشان میداد و بااینکه همه ناامید شده بودند میگفت : «راستی علم و دانش بشر بجائی رسیده‌است که میتوان عضوی بظرافت وحساسی چشم راعمل کند.» اشخاص عادی اگر ۱۲ مرتبه چشم خودرا بدست جراح می‌سپردند ، عاقبت هم کورمیماندنداز غم وغصه از پای درمیآمدند ولی تارکینگتن میگفت که این تجربه را باهیچ تجربهٔ خوش دیگری معاوضه نخواهد کرد . این تجربه باوآموخته بود که در مقابل حوادث چاره ناپذیر تسلیم گردد وهیچ مصیبتی درزندگانی خارج از قدرت وتحملش نمیباشد . او بگفته «جان میلتون» که میگفت «بدبختی و بینوائی این نیست که شخص کور باشد بلکه دراینست که نتواند کوری را تحمل کند . » اعتماد و ایمان داشت .

هرچه در مقابل حوادث چاره ناپذیرخشونت بخرج داده برضدش قیام کنیم نه‌تنها قادر نخواهیم بود آنرا تغییردهیم بلکه باعث شدید آن شده و خود بخودباعث تغییراتی در خویشتن میشویم . من دراین قسمت تجربیات کافی دارم . یك موقع بود که نمیخواستم حوادث ومشکلات علاج ناپذیری را که درزندگی باآن روبرو میشدم باخونسردی بپذیرم . باخودسری عجیبی مقاومت میکردم ودرنتیجه شب و روز خودرا یك جهنم بیخوابی ونگرانی مبدل ساخته بودم وتمام آن چیزهائی را که خواستم بآسانی قبول کنم بس ازیکسال زحمت وضررعاقبت خودرا مجبور بقبولش می یافتم .

میبایست درهمان چند سال قبل با «والت ویتمن» همصدا شده و بگوییم «برای مواجه شدن با طوفان، گرسنگی، استهزاء وسوانح باید همان روشی را که حیوانات ودرختان پیش میگیرند اختیار کرد.»

مدت دوازده سال از عمر من در کنار اغنام واحشام گذشته وهرگز ندیده‌ام که یک گاو از اینکه چرا گاهش از بی آبی خشک شده و یا از برف و سرما آسیب دیده است درجه حرارت بدنش بالا برود و یا از اینکه نامزدش به ماده گوساله‌ای توجه دارد مضطرب شود.

حیوانات باطوفان و گرسنگی با کمال خونسردی مواجه و مقابل میگردند وازهمین جهت است که هرگز باختلالات عصبی وزخم معده دچار نشده وروانهٔ تیمارستان نمیشوند.

تصور نکنید که من میخواهم بشما بیاموزم که چون کمان درمقابل تمام حوادث زندگی خم شوید؟ - خیر، آن عقیده صرف بقضا وقدراست بدیهی است مادام که مجال وفرصتی برای دفع شروجود دارد باید جنگید اماموقعیکه عقل سلیم بما حکم میکند که مواجه باحادثه‌ای هستیم که چنین است وطوری دیگر نخواهد شد، آنوقت بنام حفظ سلامتی باید دیگر به پیش و پس نگاه کنیم و آرزوی آنچه را که نیست بکشیم.

«هاکز» ناظم دانشگاه کلمبیا بمن میگفت که همیشه این شعر را بخاطر داشته ومطابق آن عمل میکند:

برای تمام دردها و بیماریهای جهان
یا درمانی هست یا نیست.
اگر هست، درطلبش بجان بکوش
واگر نیست نشویش بخود راه مده.

درضمن تحریر این کتاب باعده‌ای از پیشه‌وران معروف امریکا مصاحبه کردم واین حقیقت برای من روشن شد که تمام آنها باحوادث ووقایع چاره ناپذیر این جهان همکاری کرده وتسلیم میشوند وهرگز نگرانی را بخود راه نمیدهند ودرغیراین صورت بطوریقین درزیر فشار مشکلات زندگی خورد میشدند.

ج - س - پنی که یکی ازمعروفترین پیشه‌وران امریکا است بمن میگفت: «ازآنجائیکه نتایج نگرانی را دیده‌ام اگر تمام ثروتم از دست برود هرگز نگران نمیشوم. آنچه راکه بتوانم انجام میدهم وبقیه را بخدا میسپارم.» هانری فورد نیز درضمن صحبت نظیرهمین رامیگفت: «وقتی که نتوانم به حوادث کنار بیایم، آنها را بحال خود میگذارم تا خودشان حل شوند.»

از «ک - کلر» رئیس شرکت معروف کرایسلر پرسیدم که چگونه

نگرانی را ازخود دور میکند. در پاسخ گفت : « هروقت با مشکلی روبرو شوم اگر کاری ازدستم برآید فوراً انجام میدهم وچنانچه نتوانم فراموشش میکنم . برای آینده هرگز نگران نمیشوم ، زیرا میدانم که هیچ بشری نمی‌تواند آنچه راکه درآیندهٔ بوقوع میپیوندد در حال حاضر در نظرمجسم کند عوامل بیشماری در آینده مامؤثرند که نمیتوان آنهارامعین کردواثرشان را تخمین زد . پس چرا بیجهت نگران شوم.»

کلرا اگر بشنود که شمااورا فیلسوف خوانده‌اید اوقاتش تلخ میشود درحالیکه یك پیشه‌ورومردکار است عیناً همان فلسفه‌ای را پذیرفته است که در نوزده قرن پیش «اپیکتتوس» درروم بشاگردانش میآموخت ومیگفت:

«یك راه بیشتر برای خوشبختی وجود ندارد، آنهم کاستن نگرانی درباره چیزهائی است که مافوق قدرت ماقرار گرفته‌اند»

سارا برنارد که اورا «سارای‌مقدس» نیزمیخوانند یکی اززنان برجسته وممتازی بود که باوقایع وحوادث چاره ناپذیرمیساخت. مدت یکربع قرن ملکه تآتر چهارقاره ومحبوب‌ترین هنرپیشگان جهان بود . درسن ۷۱ سالگی که پیرشده وازکارافتاده بود ودیگرثروتی نداشت درموقع عبوراز اقیانوس اطلس درروی عرشهٔ کشتی بزمین خورد وورید پایش متورم گردید و بقدری درد شدت یافت که پزشك مخصوص دریافت چاره ای جزقطع کردن آن پای مجروح و متورم ندارد . میترسید این موضوع را به سارا بگوید ویقین داشت که این خبرحال اورا دگرگون خواهد ساخت ودچار حمله وغش عصبی میشود ولی دکتراشتباه میکرد و سارا را خوب نشناخته بود زیرا سارا لحظه‌ای باو نگریست و گفت :«اگر تقدیرچنین بوده همین خواهد شد.»

درموقعیکه اورا باطاق عمل میبردند پسرش را تسلی داده ومطمئن ساخت که خطری متوجه او نمیباشد . پس ازآنکه پایش خوب شد دوباره مسافرت‌های جهانی خودراآغاز کرد وهفت سال دیگرزنده بود.

هنگامیکه دست ازجنگ و ستیز با حوادث چاره ناپذیر برمیداریم نیروهائیکه میتوانند زندگی ما را خوش وسعادتمند سازند آزاد میشوند هیچکس دراین دنیاآنقدر ظرفیت و نیرو ندارد که هم با حوادث چاره ناپذیر درآویزد وهم درعین حال یك حیات نوینی برای خود بوجود آورد . یکی از این دوراه باید انتخاب کرد . یا باید درمقابل طوفان حوادث علاج ناپذیرخم شد یا مقاومت کرد وازپای درآمد !

من وقوع این قضیه را درمزرعهٔ خود درمیسوری برای العین مشاهده کردم یکسال تعدادی درخت درمزرعه کاشته بودم که بسرعت عجیبی رشد کردند ولی

درفصل زمستان برف روی آنها را پوشانیدیك پارچه یخ شدند. بعوض اینکه درمقابل فشار برف ویخ خم شوند جداً مقاومت کردند وعاقبت درهم خورد شدند و از بین رفتند. علتش این بود که آنان ازعقل وندبیر درختان جنگلهای شمال بیخبر بودند. من صدها میل درجنگلهای همیشه سبز کانادا مسافرت کرده ویك درخت صنوبر وکاج را ندیدم که از سنگینی برف ویخ شکسته باشد. این درختان همیشه بهار بخوبی میدانند که چگونه دراثر فشار برف خم شده و شاخه های خودرا بطرف زمین سرازیر کنند وبافشار برف ویخ که چاره‌ای جز تحملش ندارند بسازند.

استاد فن «جوجتسو» بشاگردان خود میگوید: «**چون بید خم شو وچون بلوط مقاومت مکن**»

بنظر شما علت اینکه لاستیکهای اتومبیل تا این درجه فشاررا تحمل کرده و بالاوپائین میبرند چیست؟ درابتدا کارخانجات تهیه کننده لاستیك کوشیدند لاستیکهائی بسازند که باتکانهای شدید جاده مقاومت کنند ولی بزودی متوجه اشتباه خود شدند زیرا لاستیکهای آنها درمدت کوتاهی خورد شده وتکه تکه گردید. آنوقت همین لاستیکهای بادی ساخته شد که فشار و تکان دست اندازهای جاده را درخود جذب میکند. اگر من وشماها بخواهیم درجاده حیات بدون تکان ودست انداز براحتی پیش برویم بایدبیاموزیم که چگونه می‌توان فشار و تکان جاده پر مانع و ناهموار حیات را در خود جذب کرد.

ممکن است بخود بگوئید که عدم قبول فشار ناهمواری های جاده حیات چه عواقبی برای شما در برخواهد داشت! اگرچون بیدخم نشوید وچون بلوط استقامت کنید چه خواهد شد؟ جوابش خیلی آسان است، نتیجه‌ای جز کشمکشهای درونی ـ نگرانی ـ هیجان ـ تقلاوعصبی شدن ازاین زندگی نخواهید برد.

اگر بخواهیم این دنیای حقیقت را بدورافکنده وبطرف دنیای احلام وررویا که ساخته وپرداخته تصورات خودماست پیش برویم آنوقت استکه دیوانگی را بجان خریده‌ایم.

درزمان جنك میلیونها نفرسرباز وحشت زده مجبور بودند باحوادث بسازند یاخودرا بطرف دره نیستی وفنا سوق دهند. داستان «ویلیام کاسیلوس» که ساکن نیویورك بود ودر کلاس شبانه من بدریافت جایزه موفق شده است نمونه‌ای ازاین بحرانهای عصبی است ومن گفته اوراازز بان خودش دراینجا تکرار میکنیم.

---

*جوجیتسو یك نوع کشتی ژاپن است که باجند حرکت میتوان حریف را ازپای درآورد.

« تازه وارد خدمت نگهبانی سواحل شده بودم که مأموریك منطقه بسیار گرم در سواحل اقیانوس اطلس شدم و بسمت مأمور نظارت در مواد منفجره تعیین گردیدم خوب دقت کنید ، کسی را که تاچند روز قبل بافروش بیسکویت امرار معاش میکرد بچنین عمل دشوار وخطرناکی روانه کرده بودند تصور اینکه بروی هزاران تن دینامیت قرار گرفته است کافی بود که مغز استخوان یک فروشنده ساده را بتکان درآورد .

« فقط دوروز بمن فرصت دادند که نکات لازم را فراگیرم . عیب کار در اینجا بود که هرچه برمعلوماتم در این قسمت افزوده میشد بیشتر به خطر دینامیت واقف شده وازآن در وحشت میشدم . هرگز فراموش نمیکنم که اولین مأموریتم در یك روز مه آلود وتاریك بود وپنج سربازی که برای کمك در اختیار من گذارده بودند از لحاظ نیروی جسمانی بسیار خوب بودند ولی راجع به دینامیت کوچکترین اطلاعی نداشتند . درموقعیکه دینامیت ها را که هر یك برای انفجار یك کشتی وروانه ساختن آن بقعر اقیانوس کافی بود بار میکردند از وحشت برخود میلرزیدم وترس آن را داشتم که مبادا سیم آهنی که بآن بسته هاوصل است پاره شود وهمه مارا بآن دنیا بفرستد . دهانم ازشدت نگرانی وتشویش خشك شده بود ، زانویم قدرت تحمل سنگینی بدنم را نداشت وقلبم بشدت میزد . نمیتوانستم فرار کنم زیرا فرار ازمیدان جنگ مجازات شدیدی داشت وباعث بی آبروئی خانواده میشد . مدتی گرفتار این هیجانات بودم تا اینکه توانستم برخود مسلط شده وبگویم فرض کن که انفجار تورا بهوا پرتاب کرد ، چه فرقی برای تو دارد . مرگ آسانی بوده و بمراتب راحت تر ازاینست که دررختخواب باسرطان دست بگریبان شوی وازاین مرض بمیری احمق نباش ، دراین دنیا عمر جاوید نداری وتازه اگر ازترس دینامیت این کاررا ترك گوئی بطریق دیگری گرفتار یك مرگ کثیف تری خواهی شد .

« ساعات متمادی این جملات را تکرار کردم تا اینکه توانستم خونسردی خودرا باز یافته و خویشتن را قانع کنم که با حوادث ووقایع چاره ناپذیر باید ساخت ونگرانی وترس را ازخود دور کرد . هرگز این درس را فراموش نمیکنم وهروقت که میخواهم نگران شوم فوراً جلویش را میگیرم . شانه‌ام را بالا انداخته ومیگویم « فراموشش کن » نمیدانید با این روش بچه نتایج مؤثر و خوبی رسیده‌ام . »

پس ازمصلوب شدن عیسی واقعه قتل سقراط یکی ازمعروف ترین صحنه‌های مرگ در تاریخ جهان است . ده هزار قرن بعد هم باز شرحی را که افلاطون دراین باره نوشته است خوانده وبیاد خواهد سپرد ویکی از آثار فنا ناپذیر ادبیات جهان خواهند دانست .

عده‌ای از اهالی آتن که به سقراط پیر و پا برهنه حسد میبردند نسبت هائی باو دادند ، اورا بمحاکمه کشانیدند و سرانجام محکوم بمرگش کردند .

هنگامیکه زندانبان که همیشه نسبت باستاد مهربان بود جام شوکران رابدست او داد بآرامی گفت: «**سعی کن آنچه را که علاجی نیست بامدارا تحمل کنی .**» سقراط هم بجزاین نکرد ومرگ را باچنان خونسردی ورضا وتسلیمی که بسرحدالوهیت میرسید استقبال کرد . «سعی کن» آنچه‌را که علاجی نیست بامدارا تحمل کنی » جمله‌ایست که ۳۹۹ سال قبل ازتولدمسیح ازدهان يك زندانبان ساده بیرون‌آمده‌است ولی امروز بیش‌ازهرموقع دیگرمورد استفاده ونیاز نوع بشراست .

در این هشت‌سال اخیرمن‌هر کتاب ومجله ای‌را که حتی‌چندسطری‌در بارهٔ رفع نگرانی نوشته بود مطالعه کردم . آیامیخواهید بدانید که کوتاه‌ترین اندرزی که من تاکنون برای رفع نگرانی دیده ام‌کدامست ؟

شعر کوچکی است از ٤٤ کلمه تشکیل شده‌ولی شایسته‌است که همه آنرا در روی آئینهٔ دست‌شوئی خود بچسبانند ناهروقت که دست وصورت‌خودرا می‌شویند ، نگرانی های‌فکری را نیز شسته وازمغز خوددوربریزند . این شعر دعائی است که دکتر« نیبوهر» استاد تعالیم عملی‌دین‌مسیح‌در«انجمن الاهیون» نیویورك ساخته است .

خداوندا آرامشی بمن عطا فرما که
بتوانم آن چیزهائیرا که تغییر ناپذیرند قبول کنم
نیرو وشجاعتی بمن مرحمت کن که آنچه را می‌توانم‌تغییردهم
ودانشی که بین این‌دو فرق بگذارم .

برای اینکه عادت نگرانی را قبل از اینکه لطمه‌ای بزنند ازخود دور کنید اینـدستورچهارم را بکار برید .

باوقایع وحوادث چاره ناپذیر سازش وهمکاری کنید

فصل دهم

روش دفع ضرر

میدانم شماهم خواهان آن هستید که دریابید چگونه میتوان در بورس ها ومراکز معاملات پول بدست آورد؟ نه تنها شما ، بلکه میلیونها نفر همین آرزو را دارند و اگر من براین رازواقف بودم هر جلد ازاین کتاب بهزار دلار بفروش میرسید . اگرچه نمیتوانم این خدمت را برای شماانجام دهم ولی راهی راکه عده زیادی توانسته‌اند بآن وسیله موفق گردند اززبان «چارلز روبرت» مشاور معروف اقتصادی نیویورك بنظرتان میرسانم:

«ازتگزاس با ۲۰ هزار دلاریکه دوستانم برای خرید وفروش سهام بورس در اختیارم گذارده بودند وارد نیویورك شدم. تصور میکردم که از تمام ریزه کاریهای خرید وفروش سهام اطلاع دارم امایکوقت بخودآمدم که دیناری ازآن پول برایم باقی نمانده است. راستش رابخواهیددرچند مورد استفاده کردم ولی سرانجام تمام ثروت خودرا ازدست دادم.

« از برای پول خودم هیچ ناراحت نبودم ولی برای پول دوستانم با اینکه میدانستم آنقدرها سخت نخواهند گرفت اماشب وروزم یکی شده بود و دیگرروی مواجه شدن باآنها را نداشتم . اتفاقاًدوستانم نه تنها کوچکترین تذکری بمن ندادند بلکه کمال خوش بینی خودرا ابراز کردند.

«من بعیب کارخود واقف بودم . میدانستم که باخت من در اثر گوش کردن بحرف دیگران بوده و در این بازی خطرناك فقط باکمك گوش میخواستم پیروز شوم.»

«من درباره این اشتباه خود فکر کردم وعاقبت تصمیم گرفتم قبل از اینکه دوباره وارد میدان شوم با اطلاعات صحیح ودقیق خودرا مجهز کنم پس ازمدتی جستجوو تحقیق « بورتون کاسل »راکه ازمشهورترین سفته بازان بود انتخاب کرده وباواو آشنا شدم . من یقین داشتم که میتوانم اطلاعات زیادی ازاو کسب کنم زیرا دیرزمانی بکسب موفقیت دراین معاملات مشهور بودو میدانستم که این کار تنها با تصادف وشانس بستگی ندارد .

« بورتون پس ازآنکه طرز عمل مرا درگذشته جویا گردید دستوری بمن دادکه بطور یقین مهمترین اصل تجارت است. اومیگفت که برای هریك

ازسفارشات بازرگانی خود حدی برای ضرر معین میکنم. مثلا اگر سهمی را بملغ ۵۰ دلار خریداری کرده باشم فوراً حددفع ضررش‌را ۵ دلارقرار میدهم تااگر بازار تنزل کرد و ازقیمت سهم‌خریداری شده بیشتراز پنج‌دلار کسر گردید فوراً آن‌را بفروش برسانم ونگذارم بیش ازآن‌پنج دلارضرر کنم . اگر معاملات شما ازروی دقت وفراست انجام شده باشد،منفعت‌شما ده بلکه ۲۵ وگاهی پنجاه درصدنیز میرسد وبالنتیجه با بکار بردن‌روش‌دفع ضررتازه اگردرنصف معاملات هم متضرر شوید باز مبلغ‌هنگفتی برده‌اید .

«من این دستور« بورتون‌کاسل» رافوراً بکاربسته وازآن‌ببعدهمیشه مورداستفاده قراردادم‌وتاکنون توانسته‌ام مشتریهایم راراضی نگاهداشته‌و هزاران دلارمنفعت کنم . پس‌ازمدتی دریافتم که شیوه جلوگیری ازضرررا در مواردديگرنیزمیتوان بکار برد ودرمرتبه اول برای رفع‌نگرانی‌امتحان کردم ونتایج بسیار نیکوئی گرفتم .

« مثلا ، بایکی از دوستانم غالباً وعدهٔ ملاقات میگذاردم‌تا ناهار را باهم‌صرف کنیم ولی این رفیق‌من کمتردیده میشد که درسرموعدمعین‌حاضر شودومدتها مرا درانتظارنگاه‌میداشت . يك‌روز بااو ازاین‌شیوه‌دفع‌ضرر صحبت کرده‌وخاطرنشان‌ساختم که مطابق این روش‌من بیش‌ازده‌دقیقه‌درست ده دقیقه نمیتوانم منتظراو باشم . اگردیرتر بیایدمن شروع بغذامیکنم‌وقرار ملاقات راکان‌لم‌یکن میگیرم وپی کارخود میروم» . ۱

ای‌کاش سالها قبل‌خودمن‌هم آنقدر عقل‌وفهم داشتم‌تا بتوانم‌این‌روش جلوگیری ازضرررادرمورد بی‌صبری ،کج خلقی ، میل‌حق‌دادن‌بجا نب‌خود تأسف وپشیمانی وبالاخره درمورد تمام فشارهای فکری وروحی‌خودبکار میبردم . افسوس‌میخورم که چرا من‌آنقدرعقل سلیم نداشتم که‌هر پیش‌آمدی راکه آرامش‌خیال مرا تهدید ببرهم‌زدن میکرد بدقت بسنجم وبخودبگویم «دیل‌کارنگی»،توجه کن این‌پیش‌آمدفقط تااین‌حدارزش‌تشویش ونگرانی را دارد نه بیشتر .

بااینحال‌من این‌افتخار را بخود میدهم که لااقل دریك موقع بفرمان عقل رفتار کردم . ضمناً باید بگویم که آن‌مرحله‌ای بحرانی بودزیرا میدیدم که رؤیا ونقشه‌های‌آتیه وهمچنین نتیجهٔ سالهاکاروکوشش‌من بربادمیرود .

درسی سالگی برآن شدم که اوقات خود را صرف نوشتن داستان بکنم . میخواستم جای فرانك نورس- جك‌لندن‌را بگیرم وتوماس‌هاردی ثانوی‌شوم . بقدری مشتاق وشیفته این‌مقام بودم که مدت دوسال‌تمام‌درقاره اروپا ، آنهم در آن دورم اسکناس بعد از جنك جهانگیراول گذراندم .دو سال درآن‌قاره بنوشتن شاهکار ادبی خود مشغول بودم‌وآنرا« بوران » نام

نهادم . چه اسم مناسب و بامسمائی ، زیرا ازمطالعه آن چنان برودتی بنا شرین کتاب دست داد که ازسرمای قطب اثرش زیادتر بودوچون بمن اطلاع دادند که این کتاب فاقد ارزش است ودرمن ذوق وقریحه این کار موجود نیست بدون اغراق نزدیك بود قلبم ازحرکت بازماند.چون اشخاص گیج ومبهوت از اداره خارج شدم واگر باچماقی محکم برسرم میکوبیدند اثر گیج کننده اش بیش از این عدم موفقیت نبود !

متحیر در چهار راه حیات ایستاده و میبایست یك راه انتخاب کنم و تصمیم دشوار وبزرگی بگیرم . هفته ها گذشت ومن هنوز بخودمیگفتم چه باید بکنم ؟ بکدام طرف بروم ؟ درآن موقع هنوز ازشیوه دفع ضرروجلوگیری ازنگرانی مطلع نبودم تاآنرادرمورد نگرانی ودودلی خویش بکار برم ولی امروز چون بآن ایام برمیگردم می بینم که عیناً همان روش را بکار بسته ام تمام این زحماتی را که درمدت دوسال برای آن کتاب کشیده بودم درمقابل تجربه ایکه برایم داشت بدور افکنده وفراموش کردم . جلوضرر را تا همانجا گرفتم ودوباره بکار قبلی خود وتدریس درکلاسهای شبانه مشغول شدم و ایام فراغت را بنوشتن شرح حال و کتبی که جنبه داستانی نداشته وحقیقت محض میباشد ــ مثل همین کتابی که مشغول مطالعه اش هستید صرف کردم .

آیا امروز ازتصمیم خود راضی هستم ؟ خوشحالم؟ هروقت بیاد آن موقع میافتم مثل اینستکه ازشادی میخواهم درخیابان برقص درآیم! بی پرده وازروی حقیقت میگویم که ازآن موقع ببعد حتی یکروز ویکساعت ازعمرم درغم وفکر اینکه توماس هاردی ثانی نشده ام تلف نگشته است .

یك قرن پیش شبی « هنری ترو » قلم پرغازخودرا برداشت ودر دفترخاطراتش این جمله رایادداشت کرد:« **مقیاس بهای یك شیئی عبارت از آن مقدار اززندگی است که ما بایستی آناً یا مآلا درازای آن تسلیم کنیم** »

بعبارت دیگر: این کمال حماقت است که باکیفیتی که ذکرش گذشت مابهای شیئی را بیش ازآنچه ارزش حقیقی آنست بپردازیم .

داستان همکاری « ژیلبرت » و« سولیوان » بهترین نمونه این طرز فکر است. آندو بخوبی از عهده تهیه داستان ها وآهنگهای فرح بخش وجذاب بر میآمدند ولی بدبختانه نمیتوانستند چگونه خوشی وشادی رادرزندگانی خود راه دهند . مشهورترین نمایسانرا که شهرت جهانی داشت برای یك لحظه خوشی و شادی دیگران برپا میکردند امادرت این را نداشتند که برخود مسلط شوند وزندگی را برسرچیزهای کوچکی چون یك قالی بی ارزش برخود تلخ وناگوار نسازند .

سولیوان دستور داده است که برای تماشاخانه ایکه بتازگی خریده بودند یك قالی تازه خریداری کندولی ژیلبرت ازدیدن صورتحساب بقدری عصبانی شد که کارشان بشکایت در دادگاه کشید وازآن ببعدمادامی که زنده بودند با هم یك صحبت نکردند . سولیوان آهنگهای خودرا باپست برای ژیلبرت میفرستادو او نیز نوشته‌هایش را برای تهیه آهنگ باهمان‌وسیله به سولیوان‌میرساند وحتی دریك‌موقع که مجبور بودند باهم‌درروی‌صحنه بیایند طوری قرارگرفتند که پشتشان بطرف هم باشد وچشمشان بصورت هم نیفتد. آن‌ها چون‌ابراهام لینکلن گذشت نداشتند وحاضر نبودند تاهمان‌جاجلوضرر را بگیرند .

درطی جنگهای داخلی امریکا یك روز هنگامیکه عده‌ای از رفقای لینکلن از بعضی دشمنان‌سرسخت‌او بدگوئی میکردند لینکلن گفت: «**حس عصبانیت شما ازمن‌بیشتر است . شاید این حس درمن‌خیلی کم و ضعیف باشد ولی هرگزاز آن فایده‌ای ندیده‌ام ، انسان آنقدر وقت ندارد که نیمی ازعمرش‌راصرف نزاع‌وستیز کند . اگر کسی از حمله‌وبدگوئی بمن دست بکشد هرگز گذشته‌را برای تلافی بخاطر نخواهم آورد .**»

من آرزومیکنم که عمه من ادیت نیز همین روح گـذشت لینکلن را داشت . اووشوهرش‌عموفرانك درمزرعه‌ای رهنی که دارای‌خاکی بیقوت و ضمناً مملو ازگیاهان موذی وچاله های بیشمار بود بهزاران زحمت‌زندگی میکردند . باوجوداین‌عمه ادیت‌عاشق چندپرده‌واشیاء دیگری‌بود که اطاق خالی وبی‌اثاثیه‌اش را باآن رونق بخشد عاقبت وهم این اشیاء رابقرض از مغازه‌ای خریداری کرد وچون عموفرانك ازاین موضوع آگاه شدمثل‌تمام دهاقین که ازبالا رفتن صورتحساب وقرض وحشت‌دارند بصاحب‌مغازه گفت که دیگر بزنش جنس نسیه ندهد .

عمه ادیت‌زمانیکه‌ازدستور شوهرش‌مطلع گردیدچنان‌طوفانی ازخشم برپاکرد که پس ازپنجاه‌سال بازاثرات آن‌باقی‌بودوزندگی‌را برعموفرانك تلخ‌میکرد من داستان اختلاف‌آن‌ها رامکرر شنیده و یکروز که عمه ادیت بسن هفتادسالگی رسیده بودباو گفتم : عمه‌ادیت ، اگرچه عموفرانك بد کرد ولی‌شما هم بپیش‌وجدان خود شرمنده نیستید که تا پنجاه سال‌عمل او را فراموش نکرده وهر روز برخش‌میکشید ؟ بنظرمن انتقادهای شما پس‌از پنجاه سال بمراتب بدترازتوهینی است که اودر بیست‌سالگی بشما کرده‌است من یقین داشتم که حرفهایم دراو کاملا بی‌اثراست وعمه‌ادیت‌زنـدگـی‌خودش

راروی همین سخت گیریهای بی جهت گذارده است .

بنیامین فرانکلن درهفت سالگی مرتکب اشتباهی شد که درهفتاد سالگی آن راهنوز بخاطر داشت . پسر هفت ساله‌ای بود که عاشق بیقرار یك سوت شد و بقدری تحریك شده بود که بی مطالعه و بدون اینکه قیمتش راجویا شود تمام پولهای خود راروی پیشخوان مغازه ریخت و سوت را برداشته خوشحال از دکان خارج شد . هفتاد سال بعد در نامه‌ای بیکی از دوستانش نوشت که آنروز بقدری خوشحال بود که حدی برایش نمیتوان متصور شد .ازصدای سوت او اهل منزل همه انگشتها را در گوش کرده بودند. اما موقعیکه خواهر و برادرش متوجه شدند که او خیلی زیادتر از قیمت حقیقی سوت را پرداخته است ، بباد مسخره اش گرفتند بطوریکه اوقاتش تلخ شد و بگریه درآمد .

سالها بعد ، حتی درزمانیکه فرانکلن یك شخصیت برجسته جهانی و سفیر کبیر آمریکا در پاریس بود هنوز این موضوع را بیادداشت وفراموش نکرده بود که خیلی زیادتر از قیمتش برای آن سوت داده و بیش از لذتی که برایش داشت بعدا پشیمان شده بود این ماجرا برای او درس بسیار مفیدی بود وخودش همیشه میگفت : « **چون بزرگ شدم وقدم در اجتماع گذاردم پس ازمشاهدهٔ اعمال دیگران دریافتم که درروز باعده زیادی روبرومیشوم که زیادتر از ارزش واقعی برای این قبیل سوت هامیپردازند . بطور خلاصه بعقیدهٔ من قسمت عمده بدبختی های بشر ناشی از این است که ارزش چیزها را بخطا تخمین زده وبهای بعضی ازآنهارا بیش ازارزش واقعی آن پرداخته اند.**

ژیلبرت و سولیوان نیز برای یك فرش بیش از اندازه اهمیت قائل میشدند وهمچنین عده‌ای دیگر وحتی خود من . « لئون تولستوی » نویسنده شهیر روسی که شهرتش جاوید است ومؤلف دو کتاب معروف « جنك وصلح » و« آنا رکارنین» میباشد بهمین دردمبتلا بود. مطابق مندرجات دائرةالمعارف بریتانیا ، تولستوی در ۲۰ سال آخر حیاتش محترم ترین مردان کره زمین بود وازه ۱۸۹۰ تا ۱۹۱۰ سیل بی پایان هواخواهانش چون زائرین مقابر متبرکه بسوی خانهٔ اوروان بودند وهمه میخواستند یك نگاه هم که شده است صورت اورا ببینند وصدایش را بشنوند وحتی لباسش رالمس کنند وهر جمله ایکه از دهان اوخارج میشد چون وحی آسمانی یادداشت میکردند .

باوجود اینهمه شهرت ومحبوبیت ، تولستوی در زندگانی شخصی و خانوادگی خود درهفتاد سالگی بمراتب ازهفت سالگی فرانکلن بی تجربه تر بود وهیچ استعداد واطلاعی نداشت .تولستوی بادختری که ازجان عزیزترش

میداشت ومشتاقانه عاشقش بودازدواج کردو بقدری ازاین پیوند هردوطرف راضی وخوشحال بودندکه باتفاق زانو بزمین زده وازخداوندبقای دوران سعادت را خواستار میشدند .

امادختری که زن تولستوی شد طبعاً حسود بود . برای اینکه حتی در جنگلها نیز شوهرش را زیر نظرداشته باشد لباس زنان دهاتی می پوشیدو درعقب تولستوی براه میافتاد . کارحسد او بجائی کشیده بود که ازمهربانی شوهر به بچه هایش نیز ناراحت میگردید ویك روز با گلوله تفنگ عکس دخترش را که بدیوار آویخته بود سوراخ سوراخ کرد . گاهی شیشه محلول تریاك را درجلو دهان گرفته وروی کف اطاق میغلتید و تهدید بـه انتحار می کـرد بیچاره بچه هایش با اندام لرزان وقیافه ای وحشت زده درگوشه ای میایستادند و گریه میکردند .

تصور میکنید تولستوی درمقابل چه میکرد ؟ من اورا سرزنش نمیکنم که اثاثیه منزل را درهم میشکست ، خیر اگر این کارهارا هم میکرد حق داشت زیرا سخت تحریك میشد ولی درمقابل کارهای بدتری انجام میداد . مثلا دفترچه یادداشتی تهیه کرده ودرآن مخفیانه برعلیه زنش یادداشت میکرد ، این عمل هم بعینه چون خریدسوت فرانکلن بود! تولستوی میخواست نسل آینده اورا تبرئه کرده وتمام گناهان رابگردن زنش گذارد . البته زنش هم اینقدرها غافل نبود و دریك فرصت تمام آن یادداشتها را پاره کرده وسوزاندوخودش دفتر یادداشت روزانه ای درست کرد ودرآن تولستوی راشریرو پست خوانده وداستانی تحت عنوان « تقصیر از کیست ؟» نوشت که شوهرش را در نظر خوانندگان شیطان وخودرا شهید راه حق جلوه گرساخت .

عاقبت به چه نتیجه ای رسید ؟ چرا این زن وشوهر کانون محبت خودرا بقول تولستوی به تیمارستانی مبدل کردند ؟ واضح است وچنددلیل بیشتر ندارد بنظر من اولین عاملی که آنها را وادار باینکار کردمیل وآرزوی آنها بود براینکه درمن وشما خاطره ای ازخود باقی گذارند ، ولی غافل بودند کـه ما بقدری گرفتار مشکلات خود هستیم که وقت اضافی نداریم که برآنهـا صرف کنیم بیچاره ها چه ارزش زیادی برای این سوت بی ارزش قایل بودند پنجاه سال از عمر خود را دریك جهنم واقعی گذراندند برای اینکه هیچیك باینفکر نبودند بطرف بگویند :« دیگر بس است » ارزش حقیقی شیوه دفع ضرر را نمیدانستند ونمی گفتند « زندگانی ما بیهوده . تلف میشود . از این لحظه دیگر کافی است »

بنظرمن درك ارزش حقیقی هـرچیز درزندگانی بـزرگترین راز

آرامش خاطر است .من عقیده دارم همان طوریکه برای تعیین عیار وارزش حقیقی طلامحکی وجوددارد ، اگر بشرهم بتواند محکی بدست آورد که تمام آن چیزهائی را که درزندگانی با آنها رو برومیشود باآن محك بسنجدوارزش حقیقتشان رامعین کند ،آنوقت است که نصف بیشتر نگرانی هایش برطرف خواهد شد .

برای درهم شکستن عادت نگرانی این دستور پنجم را بدقت اجرا کنید.

هروقت خواستید ارزش برای چیز کم قیمتی قائل گردید ، فوراً جلوی خودرا گرفته واین سه سئوال راازخود بکنید:

۱ ـ تاچه اندازه این چیزیکه مرا نگران ساخته است برای من حقیقتاً ارزش دارد ؟

۲ـ درچه موقعی میتوانم شیوهٔ دفع ضرررا درجلوگیری از نگرانی های خود بکاربرده وفراموشش کنم ؟

۳ـ چقدر برای این سوت باید پرداخت ؟آیا زیادتر ازارزش پرداخته ام ؟

فصل یازدهم

خاك اره را اره نکنید

اکنون که مشغول نوشتن این سطور میباشم ، میتوانم از پنجره بخارج نگریسته و ردپاهای یك حیوان عظیم الجثه ماقبل تاریخ را که در سنگ و احجار رستی بجامانده است در باغ منزل خود تماشا کنم . من این اثر قدیمی را ازموزه دانشگاه «یال» خریداری کرده وازمتصدیان موزه دانشگاه مزبور نوشته‌ای دارم مبنی براینکه رد پاهای پیش گفته متعلق به ۱۸۰ میلیون سال قبل میباشد . حتی یك دیوانه مغولی هم هرگز باین فکر نمیافتد که ۱۸۰ میلیون سال بعقب برگشته واین آثاررا تغییردهد . ولی احمقانه‌تر ازاینکار آنست که ما نگران باشیم ازاینکه چرا نمیتوانیم بعقب برگشته و آنچه را که در ۱۸۰ ثانیه قبل اتفاق افتاده است تغییر دهم . معهذا چه بسا ازما که همین خبط را مرتکب میشویم ! البته برای ما مقدوراست اثرات آنچه را که در ۱۸۰ ثانیه قبل روی داده است تعدیل کنیم ولی هرگز قادر نخواهیم بود اتفاقی را که در آن هنگام بوقوع پیوسته است تغییردهیم .

دراین دنیا تنها یك راه برای استفاده ازگذشته وجودداردو آن این است که باخونسردی خبطهای سابق خودرا تجزیه و تحلیل کنیم وازآنها درس عبرت بگیریم وفراموششان سازیم .

من بحقیقت این امر واقفم ، ولی آیا همیشه آن عقل وشهامت را دارم که ازآن پیروی کنم ؟ برای پاسخ باین سئوال، تجربه‌ای راکـه ازسالها پیس دارم برایتان بیان میکنم . درآن موقع متجاوز ازسیصد هزاردلار را بدون آنکه حتی یکشاهی ازآن سودببرم از کف دادم . شرح قضیه ازاینقرار بود که من کاروسیع وپردامنه‌ای برای دائر کردن کلاسهای اکابر شبانه آغاز وشعباتی درشهرهای مختلفه افتتاح کرده بودم و پول بسرحد افراط صرف مخارج اولیه وتبلیغات میکردم . چنان سرگرم تدریس بودم که نه فرصت ونه‌میل رسیدگی باموورمالی را داشتم وازهمه بدتر متوجه نبودم که برای نظارت درامرهزینه بمدیرمالی بافراست ومدبری نیازمندمیباشم .

عاقبت پس ازیکسال متوجه حقیقت امرشده ودریافتم که با درآمد بسیارزیادی که داشته‌ام صنعتی بجا نمانده‌است . پس از دریافتن این نکته

می بایست دو کار میکردم ! یا مثل «ژرژ واشنگتن کاروور» دانشمند سیاه پوست که پس از آنکه چهل هزار دلار پس انداز یك عمر زحمت و کارش از دست رفت با کمال خونسردی درسر کلاس حاضر شد و خاطره این ضرر را ازمغز خود خارج نمود و برای همیشه فراموش کرد ، با خونسردی تلقی میکردم با اینکه اشتباه خود را تجربه کرده و یك درس جاوید از آن میگرفتم . اما من هیچیك از این دو را انجام نداده بلکه سفت و سخت به نگرانی چسبیدم و چندین ماه گیج و مبهوت بودم . از شدت نگرانی خواب بچشمم نمی آمد و در نتیجه لاغر شدم و بعوض اینکه از این اشتباه درس عبرتی بگیرم ، بدون توجه باین نکته بکار خود ادامه دادم و ضررهای دیگر را نیز تحمل کردم !

اعتراف باین همه حماقتی که مرتکب شده ام برای من دشوار است ، ولی مدتهاست دریافته ام که « اگر کار خوبی را به ۲۰ نفر بیاموزم آسان تر است تا یکی از آن بیست نفری باشم که بایستی دستورات خود را اجرا کنم»

نمیدانید چقدر آرزو دارم که مثل « آلن ساندرز » از نعمت تحصیل در دبیرستان «ژرژ واشنگتن» بهره مند شده و از کلاس درس مستر « براندوین» مستفیض میشدم . ساندرز برایم اینطور از ایام تحصیل خود تعریف کرد : «هنوز به ۲۰ سالگی نرسیده بودم که از شدت نگرانی گیج و متحیر بودم . عادت داشتم که در باره اشتباهات خود بی اندازه فکر کرده و ناراحت شوم و چون یکی از امتحانا تم خوب نمیشد ساعات متمادی بیدار مانده و از ترس مردود شدن انگشت بدندان میجویدم . همیشه چیزهای بسیار کوچك تمام وقت مرا میگرفت و باخود میگفتم کاشکی این کار را نمیکردم و یا بطریق دیگری انجام میدادم . این چه حرفی بود که از دهانم خارج شد ، بهتر نبود اگر طور دیگری ادا میکردم؟

« یك روز تمام شاگردان را به لابراتوار بردند و مستر « براندوین » معلم بهداشت با یك بطری شیر وارد شد و آنرا روی میز گذارد دیدگان ما همه بطرف شیر دوخته شده بود و متحیر بودیم که بطری شیر با درس بهداشت چه ارتباطی دارد ؟ در این موقع غفلتاً استاد بطری را برداشت و بشدت بزمین کوبید و گفت . برای شیری که ریخته شده است ، گریه نکنید ! آنوقت تمام شاگردان را یکی یکی نزد خود خواند و شیر و بطری درهم شکسته را بآنها نشان داده و گفت · خوب دقت کنید ، برای اینکه میخواهم این درس را تا آخر عمر فراموش نکنید . این شیر بزمین ریخته شده و شما نمیتوانید دوباره آنرا بدرون بطری بازگردانید . هرچه همانطور کرده و موهای سرتان را یکی یکی بکنید باز نخواهید توانست حتی یك قطره از آنرا بجای اول برگردانید با کمی احتیاط و پیش بینی ممکن بود این شیر بزمین نریزد ولی

حالا دیگر کار از کار گذشته است و چاره‌ای جز فراموش کردن و گذشتن از آن موجود نیست ».
سانرز بصحبت خود اینطور ادامه داد و گفت : «این نمایش عملی کوچك بمراتب بیش از تمام دروس هندسه ولاتین که امروز فراموشم شده است درمن مؤثر افتاد و بیش از تمام آن چه دراین مدت چهار سال تحصیل در دبیرستان آموخته بودم درزندگانی برایم ارزش عملی داشت . بمن یك درس جاویدان داد وآموخت که از تلف شدن شیر جلوگیری کنم ولی وقتیکه کار از کار گذشت و بزمین ریخته شد دیگر فراموشش نمایم . »
ممکن است عده‌ای از خوانندگان بمن ایراد بگیرند که چرا تا این اندازه یك ضرب‌المثل پیش پاافتاده و مبتذلی چون « برای شیر ریخته شیون مکن» را بزرگ جلوه میدهم . حق با آنهاست و خودم هم از مبتذل بودن این ضرب‌المثل آگاه هستم ومیدانم که شاید هزار مرتبه تا کنون بگوش شما رسیده است ولی ازطرفی اینرا نیز میدانم که این قبیل ضرب‌المثل ها چکیده وعصاره تجربیات بشر است که از طریق نسلهای متعدد بما رسیده است. اگر تمام آنچه را که دانشمندان و اشخاص بزرگ درقرون متمادی درباره نگرانی گفته‌اند مطالعه کنید از این دوضرب‌المثل« تا به پل نرسیده‌ای از آن عبور مکن و« برای شیر ریخته شیون مکن» جامع‌تر ومفیدتر نخواهید یافت .
اگر بجای آنکه این دوضرب‌المثل را مورد تحقیر وتمسخر قرار دهیم آنها را بکار بندیم ، دیگر احتیاجی بمطالعه این کتاب نداریم.درحقیقت اگر اکثر ضرب‌المثلهای قدیمی‌را عمل کنیم زندگی کامل العیاری بسر خواهیم برد . ازآنجائیکه نیرو وقدرت هیچ دانشی قبل ازرسیدن بمرحله عمل ظاهر نمیشود ، منظوراین کتاب هم این نیست که چیزهای تازه‌ای در اختیار شما گذارد ، بلکه تجسم و یاد آوری و وادار کردن شما به پیروی از همان دستوراتی است که میدانید ولی هرگز بدان عمل نمی کنید .
هرگز فراموش نمیکنم که «فردمولرشید» مدیر نشریه فیلادلفی در سخنرانی خود خطاب بدانشجویان فارغ التحصیل چگونه یك حقیقت روشن و بارز قدیمی‌رادرقالب الفاظ جدیدی بآنها تقدیم کردوازدانشجویان پرسید: کدام یك ازشما ها چوب را اره کرده‌اید ؟ دست خودرا بلند کنید.اکثریت دانشجویان دستهای خودرا بلند کردند . آنوقت سؤال دوم را پرسیدو گفت: حالا کدام یك خاك اره‌را هم اره کرده اید ؟ هیچ دستی بلند نشد . فردمولر خطاب بشاگردان گفت : «میدانستم که شما نمیتوانید خاك اره را اره کنید!» زیرا قبلا یك دفعه اره شده است . گذشته نیزهمین حال را دارد ، وقتی شما

درباره چیزهای گذشته‌واز بین‌رفته نگران‌میشوید مثل اینست که بکوشیدخاك اره را اره کنید . »

کونی‌ماك . که باید اورا پدر « بیسبال» دانست‌درهشتادسالگی‌چون از اوپرسیدم که آیا هیچوقت ازبابت بازیهائیکه درآن‌مغلوب‌شده‌نگرانی بخود راه داده است یا خیر؟ گفت : «من عادت باین نگرانی‌ها داشتم‌ولی سالهاست که براین حماقت خود فائق آمده‌ام ، زیرادریافته‌ام کـه‌این کار بحال من دیناری ارزش و فایده نداشته است : آیاشمامیتوانید با آبی که ازآسیاب گذشته دوباره گندم آرد کنید ؟ »

حق بااواست ، شمانمیتوانید باآبی که اززیر چرخهای‌آسیاب گذشته است دوباره گندم آرد کنید . تنها نتیجه‌ایکه ازاین‌کارخواهید برد اینست که در چهره خودچین وچروك ودرمعده خویش قرحه وزخم بوجودآورده و سلامتی خودرا از دست بدهید .

در ماه نوامبر گذشته‌یکشب شام‌را با «جك‌دیمپسی»مشت‌زن‌معروف صرف کردم . درسرمیز غذا برایم راجع‌بعدم موفقیت خود درمسابقه‌ای که عنوان قهرمانی‌خودرا بحریفش«تونی» باخته بودصحبت کرده‌ومیگفت: « دربین مسابقه ناگهان‌احساس کردم که از حیث قوت‌وقدرت‌چون پیرمردی شده‌ام . درپایان دوردهم‌اگرچه هنوز برپا ایستاده بودم ولی‌قدرت‌حرکت نداشتم . صورتم متورم ومجروح و چشمانـم تقریباً بسته شده بـود . فقط توانستم تشخیص بدهم که داور دست تونی‌را بعلامت پیروزی بالا بردومن دیگرقهرمان سنگین وزن جهان نبودم . بمردمی که برای تماشاگردآمده بودند پشت کرده وبطرف‌اطاق رخت کن روان‌شدم . درحین عبورازمقابل مردم ، جمعی سعی میکردند دست مرا در دست بگیرند وجمعی‌دیـگراشك در چشمانشان حلقه زده بود .

« سال‌بعد یکمرتبه دیگربا تونی مسابقه دادم . این‌مرتبه‌هم‌فایده‌ای نبردم . اگرچه درچنین مواقعی دشوار است که شخص‌جلوی نـگرانـی را بگیردولی من‌از عهده این‌کار برآمدم وباخود گفتم : من‌نمیخواهم‌در گذشته زندگی کنم ویا برای شیر ریخته شده تأسف بخورم . من این ضربه‌راتحمل می کنم ولی نباید از پای درآیم . »

میخواهید بدانید که‌جك دیمسی چگونه توانست مقصودخودرا‌عملی کند ؟آیا فقط کراراً بخود گفت : « برای گذشته نگران نخواهم‌شد»؟خیر. این‌نذکر تنها بجزاینکه بیشتر اورا بفکر گذشته بیندازدفایده‌دیگری نداشت او شکست‌راپذیرفت واین‌عدم موفقیت را برای همیشه ازخاطردورساخت‌و

تمام توجه‌اش‌را برای‌آینده متمرکز کرد . برای انجام این‌مهم با پولهائیکه ازمسابقات خود جمع کرده بود کافه رستورانی بنام«جك‌دیمپسی»در برادوی وهتلی دریکی‌ازخیابانهای نیویورك دائر کردو بقدری سر گرم‌این کارمفید ومشغول کننده‌شد که دیگرفرصت‌اینکه گرفتاروسوسه شده و برای آینده نگران شود نداشت . درپایان «جك» اضافه کرد که «درطی‌ده‌سال اخیر، زندگی من بمراتب خوش‌ترازدوران قهرمانیم بوده است .»

هنگام مطالعات تاریخی و بررسی دقیق شرح‌حال‌اشخاصیکه‌درتحت شرایط دشوارزندگی بسرمیبردند بکسانی برمیخورم که ازقدرت باطنی آنها دررفع نگرانی‌ها وحوادث ناگوار وآغاز حیات نوین متحیرمیشوم.

درزندان « سینك سینك » ازاینکه عده‌ای اززندانیان خوش تراز اشخاص‌آزاد بنظرمیرسیدندمتعجب شده واین‌موضوع‌را با «لوئی‌ا-لاوز» که درآن هنگام نصدی زندان را بعهده داشت درمیان گذاردم . او میگفت که چون‌جنایتکاران‌تازه‌ای‌واردزندان میشوند بسیارمتألم وگرفته هستنداما پس ازچند ماه اکترآنهائیکه ازسایرین عاقلترند بدبختی ونگرانی را از خوددور کرده وایام زندان را با خونسردی میگذرانند وکمال استفاده را ازآن میکنندمدیرزندان میگفت که‌یکی اززندانیان که شغل باغبانی داشت درحینیکه‌درچهاردیواری زندان مشغول‌کاشتن گل وسبزی بودآوازمیخواند آری‌آن زندانی که درچنان موقعیتی بآوازخواندن میپرداخت بیش ازاغلب ماعقل وفهم ازخودنشان‌میداد ودریافته بود که :

زان پیش نشان بودنیها بوده است
پیوسته قلم زنیك و بدفرسوده‌است
درروزازل هرچه‌آنچه بایست بداد
غم خوردن‌و کوشیدن‌ما بیهوده‌است

چرا بی‌جهت اشك بریزیم ؟ البته همه ما اشتباهات و حماقت‌هائی مرتکب شده‌ایم ! چه کسی را سراغ دارید که از این خطاها مبری باشد ؟ حتی ناپلئون هم دریك سوم جنگهایش شکست خورد ، ازکجا که‌حدوسط عدم موفقیتهای ما ازاو کمتر باشد . چه کسی میداند ؟

درهرحال، دراین دنیا نه پادشاه ونه گدا ، هیچکس نمیتواند گذشته را بازگرداندو بهترهمین است که دستورشماره شش‌راهمیشه بخاطرسپارید

بی‌جهت نکوشید که‌خاك اره‌را اره کنید

خلاصه مطالب بخش سوم

دستور ۱ : نگرانی را با اشتغال بکار از مغز خود خارج کنید سرگرمی بکار شفابخش ترین دارو برای درمان نگرانی است .

دستور ۲ : بتجربیات زیاد اهمیت بدهید و هرگز نگذارید چیزهای کوچك و بی اهمیت عیش شما را منغص کند.

دستور ۳ : قانون حد وسط را برای رفع نگرانی های خود بکار برید از خود بپرسید: این اتفاقات چه عواقب ناگواری ممکن است در برداشته باشد؟

دستور ۴ : باحوادث چاره ناپذیر بسازید. اگر گرفتار واقعهٔ شدیدی شدید که تغییر آن ازقوه شما خارج بود بخود بگوئید : «اینطور است و بجز این نخواهد بود .»

دستور ۵ : روش دفع ضرر را بکار ببندید. به بینید یك موضوع تاچه حد ارزش نگرانی را دارد و بیش از آن حد درباره آن نگران نشوید.

دستور ۶ : گذشته را بحال خود بگذارید و سعی نکنید خاك اره را اره کنید .

بخش چهارم

هفت طریقه برای پرورش طرز تفکر که موجب آرامش خاطر و خوشبختی شما خواهد شد

فصل دوازدهم: چند کلمه ایکه ممکن است زندگی شمارا تغییر دهد

چند سال قبل ازمن دعوت شد که دریکی از برنامه‌های‌رادیوئی باین سئوال پاسخ گویم که : « بزرگترین درسی که تاکنون آموخته اید کدام است؟» خیلی آسان بود ، زیرا مهمترین درسی که تاکنون گرفته‌ام همان اهمیت‌تفکر و اندیشه است . اگر بدانم که‌شما چه‌فکر میکنید، میتوانم بگویم چه‌هستید . افکار ما معرف شخصیت‌ماست‌وطرزتفکر ماعامل مجهولی‌است که سرنوشت ماراتعیین میکند .

امرسن میگوید : « **زندگی یك فرد بشر زاده افکار روزانه اوست** » چطور ممکن است غیرازاین باشد ؟

اکنون من بیقین و بدون‌شبهه و تردید می‌دانم که بزرگترین‌مشکلی که من وشما باآن روبرو هستیم ـ درحقیقت یگانه مشکل‌ما، انتخاب‌افکار صحیح‌و بجاست . اگرما بخوبی ازعهده این‌انتخاب برآئیم، آنوقت‌راه بسوی حل‌مشکلاتمان هموارخواهد شد ، مارکوس اوریلیوس ، فیلسوف بزرگی که بر امپراطوری روم حکومت میکرد این حقیقت را در جمله کوتاهی جمله‌ایکه‌میتواندسر نوشت‌شمارامعین کندخلاصه کرده‌و گفته‌است:« **زندگی ما ساخته افکارخودماست** »

حق‌بااوست، اگرماافکار خوشی بمغزخودراه‌دهیم بطوریقین‌خوشبخت خواهیم بود وبرعکس اگرخود را تسلیم افکار پریشان‌وفلاکت‌آور کنیم دچار پریشانی‌و فلاکت خواهیم شد ، اگر افکار ناخوشی‌داشته باشیم‌ناخوش میشویم واگرفکر ناکامی وعدم موفقیت را بخود راه دهیم ، ناکامی نصیبمان خواهد گردید . اگر دائم بفکرخود و بدبختی‌های خود باشیم، دیگران ازما دوری‌واجتناب‌خواهند کرد . نرمان وینسنت پیل‌می گوید:« **شما آنطوری که‌فکر میکنید‌هستید نیستید، بلکه آنطوری که‌فکر میکنید‌هستید.** »

من نمیگویم که شما نسبت بتمام مسائل زندگی خود بی‌اعتنا وخونسرد

باشید. خیر بدبختانه زندگی باین سادگیها نیست. آنچه من توصیه می کنم اینست که درمورد مسائل زندگی بعوض رویه منفی یك حالت فکری مثبت داشته باشید. بعبارت دیگر، لازم است که ما بمشکلات خود توجه داشته باشیم ولی نه آنکه نگران شویم. تصور میکنید چه فرقی بین توجه داشتن با نگران شدن وجود دارد؟ اجازه بدهید کمی توضیح داده وروشن کنم من هروقت ازخیابانهای شلوق و پرتردد نیویورك میگذرم متوجهٔ اعمال خود هستم ـ اما نگران نمیشوم. توجه وعلاقمندی یعنی اینکه شخص مشکلات خودرا دریابدو با آرامش وخونسردی دررفع آنها اقدام کند، درصورتیکه نگرانی یعنی بیهوده ودیوانه وار دورخود چرخ زدن وحاصلی نبردن.

در بیان فرق بین توجه و نگرانی همین کافی است که یك فرد بشر میتواند بمشکلات بزرك زندگی خود فکر و توجه کند ودرعین حال با گردن افراشته وداشتن گلی برسینه راه برود. من بچشم خود «لوول توماس» را بهمین حال دیدم. زمانی با نامبرده در نمایش فیلمهای معروفش که مربوط بپیکارهای ژنرال «النبی» و «لورنس» درجنك جهانگیر اول بود شرکت داشتم. توماس و دستیارانش صحنه جنك را درشش جبهه مهم عکس برداری کرده و بهتر ازهمه یك حلقه فیلم واقعی از لورنس وسپاهیان عرب او و فیلم دیگری از فتح فلسطین بدست ژنرال النبی تهیه کرده بودند. سخنرانیهای توأم با نمایش او تحت عنوان «باالنبی درفلسطین ولورنس درعربستان» شوروغوغائی درلندن وسراسر دنیا برپا ساخت. فصل گشایش اپراهای لندن راشش هفته بتأخیر انداختند تا بتواند بشرح داستان پرحادثه و نمایش فیلم خود درا پرای سلطنتی «کاونت گاردن» ادامه دهد. پس از کسب این موفقیت درخشان درلندن، برای نمایش فیلمهایش به بسیاری از کشورهای دیگر نیز مسافرت کرد ودر آنجاها هم توفیق نصیبش شد وسپس دوسال وقت خودرا صرف تهیه فیلم حقیقی از زندگی درهندوستان وافغانستان نمود. بعد از یك سلسله بدشانسی‌های باور نکردنی، آنچه نباید بشود شد واوخود را درلندن ورشکست و بی‌پول یافت. درآن هنگام من با او بودم وخوب بخاطر دارم که دررستورانهای پست لندن باغذاهای ارزان سدجوع میکردیم و تازه اگر توماس از یك هنرمند اسکاتلندی مبلغی بقرض نگرفته بود این غذاهای ارزان و بدطعم هم بچنگمان نمی آمد.

اصل مطلب داستان ما در پنجاست که حتی در آن موقعیکه «لوول توماس» با قرضهای کلان و نومیدیهای شدید روبرو بود. بکارهای خود فکر میکرد ولی غم وتشویش نمیخورد. میدانست که اگر بگذارد این ناملایمات اورا از پا در آورد برای همه، منجمله طلبکارانش، وجود بی ارزشی خواهد شد. بنا براین

هرروز صبح قبل ازآنکه ازمنزل خارج شود گلی میخرید و بسینه‌اش میزد و باقدمهای چابك و گردن افراشته ازخیابان آکسفورد بطرف پائین میرفت و جز افکار مثبت و امید بخش بخود راه نمیداد و هرگز نمیگذاشت شکست مغلوبش کند. اومغلوبیت را جزء حتمی هر کارمیشمرد. تمرین مفید و سودمندی میدانست و معتقد بود هرکس خواهان ترقی و تعالی است بایدانتظار آنرا بکشد.

طرز تفکر اثرآنی باورنکردنی در نیروی جسمانی ما دارد ج - ۱ هادفیلد معروف ترین متخصص امراض دماغی انگلیس در کتاب ٥٤ صفحه‌ای خود تحت عنوان «نیرو از لحاظ روانشاسی» شرح میدهد که چگونه اثر تلقین فکری را درروی قوای بدنی درمورد سه نفر بوسیله نیروسنج آزمایش کرده است. درمرتبه اول که درحال عادی و بیداری بودند حدمتوسط نیروی آنها ۱۰۱ پوند بود ولی هنگامیکه آنهارا هیپنوتیزم کرده و بآنها گفت که مردان ضعیفی میباشند دستگاه نیروسنج حد متوسط از ۲۹ پوند بالاتر نرفت و این مقدار یك سوم نیروی عادی آنها بود (یکی ازاین سه نفر کشتی گیر معروفی بود وهنگامیکه درحال هیپنوتیزم تلقین شد که ضعیف است اظهارداشت که بازویش ازبازوی یك کودك شیرخوارهم ضعیف تراست.)

برای دفعه سوم، درهمان حالیکه تحت نفوذ خواب هیپنوتیزمی بودند بآنها گفته شد که مردان نیرومندی میباشندوروی همین تلقین نیروی آنها بطورمتوسط به ۱٤۲ پوند بالغ گردید. چون مغز آنها باافکار مثبت و نیرو بخشی انباشته شده بود، نیروی بدنی آنها پنج برابر گردید. اینست قدرت باورنکردنی حالت فکری بشر.

در نتیجه سی و ششسال تدریس در کلاسهای شبانه این مطلب برای من چون روز روشن شده است که زنان و مردان میتوانند باتغییر فکر نگرانی ترس و بیماریهای مختلف راازخوددورسازند ووارد مرحله نوینی از حیات شوند. بچشم خود صدهاازاین تغییرات را دیده‌ام و بقدری برایم عادی شده است که دیگرازمشاهدهٔ آن متعجب نمیگردیدم.

ازجمله، تغییر باورنکردنی است که برای یکی ازشاگردان کلاس من روی دادو نمونه کاملی از نیروی تفکراست. این شاگردمن ازشدت نگرانی اعصابش تحریك شده و بمرض عصبی گرفتار آمده بودو بهتراست داستانشرا اززبان خودش بشنوید.

برای هرچیز نگران میشدم. ناراحت بودم که چرا لاغرم، فکر میکردم که موی سرم شروع بریختن کرده است و من آنقدر پول نخواهم داشت که بتوانم ازدواج کنم. هرگز پدرخوبی نخواهم شد و آن دختری که مورد علاقه من است بشخص دیگری شوهر خواهد کرد. اززخم معده،از

طرز برخورد بادیگران‌واز کار خود ، خلاصه‌همانطوریکه در اول گفتم از همه چیز ناراحت بودم وبرایش نگران می‌شدم . مثل دیك بخاری که فاقد دریچه اطمینان باشد پیوسته درانقلاب وهیجان بودم و گاه‌شدت‌آن بدرجه‌ای می رسید که مرا از خود بیخود میساخت . اگر تا کنون بهیجانـات عصبی گرفتار نشده‌اید از خداوند بخواهید که شما را هرگز باین‌دردمبتلی نسازد، زیرا هیچ درد جسمی نمی‌تواند با شکنجه و عذابی که یك‌مغز متألم‌میکشد برابری کند .

«چنان‌ازپای‌درآمده بودم که نمی‌توانستم‌درد خودرا باخانواده‌خویش در میان گذارم .افکارم‌از تحت اختیارم خارج‌شده وترس برمن غلبه‌یافته‌بود وبکوچکترین صدائی از جا می پریدم . از همه کس‌دوری‌میکردم‌وباخود میگفتم که همه مراترك گفته‌اند - حتی خداوند هم لطف‌خودرادریغ‌داشته است . این فکر در من بوجودآمده بود که‌خود را برودخانه انداخته‌وباین حیات پر رنج وزحمت خاتمه دهم ولی ازاین‌فکر شوم منصرف‌شدم وتصمیم گرفتم که سفری به«فلوریدا» بکنم تا شاید تغییر محیط ومنظره‌درمن‌مؤثر افتد . موقعیکه میخواستم سوار ترن شوم ، پدرم پاکتی بمن‌دادو گفت‌تابه فلوریدانرسیده‌ام آنراباز نکنم‌دربحبوحهٔ‌فصلی که‌سیل‌مسافران‌وجهانگردان بطرف فلوریدا روان بود وارد آن منطقه شدم وچون‌نتوانستم دریکی‌از هتل ها اطاقی بگیرم ، اطاق‌خوابی دریکی‌از گاراژها اجاره کردم‌درصدد برآمدم دریك کشتی باری که‌از «میامی» حرکت میکرد کاری‌پیدا کنم‌ولی موفق نشدم‌واوقات‌خودرا در کنار دریامیگذراندم؛ وضع‌زندگیم‌درفلوریدا بمراتب از وضعی که در وطن داشتم بدتر بود ، ازاین رو،نامه‌پدرم را باز کردم تاببینم برایم چه نوشته‌است، نوشته بود: پسر عزیز، اکنون‌یکهزارو پانصد میل از من‌دورهستی و یقین دارم که کوچکترین تفاوتی درتوبوجود نیامده است . اینطور نیست؟ من از اینموضوع قبلاآگاه بودم‌زیراتوباخود آنچیزی را که‌منشاءتمام‌این ناراحتی‌هاست همراه برداشته‌ای‌وآن‌مغز تواست اوضاع واحوالی که باآن روبرو هستی تراازپای در نمی‌آورد، بلکه‌طرز تلقی تو نسبت بآن اوضاع و احوال است که باعث این اختلال عصبی‌شده‌و « زندگی یکفرد بشرزادهٔ افکار روزانه‌اوست» وتو پسر عزیزم،هر وقت این نکته‌را درك کردی ، باینجا بیا که شفا یافته‌ای.

« نامه پدرم مرا عصبانی ساخت ، زیرا مشتاق همدردی بودم وهیچ انتظار این را نداشتم که‌بمن نصیحت‌واندرز کرده باشد . بقدری از خود بیخود شدم که‌تصمیم گرفتم دیگرنزد خانواده خود باز نگردم .آنشب در موقعی که‌از خیابان می گذشتم ناگهان درمقابل کلیسائی توقف کردم. عده

زیادی مشغول ادای مراسم مذهبی بودند واز کثرت جمعیت جای خالـی در کلیسا پیدا نمیشد . هرطوری بود خود را داخل کرده و بوعظ و نصیحت کشیش گوش فرا دادم . میگفت : « کسی که بتواند بروح خود فائق آید بمراتب از کسی که شهری راتسخیر کرده است نیرومندترمی باشد» نشستن در خانه مقدس خدا وشنیدن مجدداً آنچه پدرم در نامه‌اش نوشته‌بود یکمرتبه فکرم را دگرگون‌ساخت وبرای‌اولین‌باردر زندگانیم‌میتوانستم بطورروشن واز روی دقت فکر کنم . متوجه شدم که تا آنوقت چقدر احمق‌و کودن‌بودم و نمی توانستم باور کنم که تا این درجه براه راست‌هدایت‌شده‌ام میخواستم تمام جهان و ساکنین آنراتغییر دهم و برای اینکار فقط تغییرکانون‌عدسی دوربین مغزم کفایت میکرد .

«فرداصبح جامه دانهای خود رابسته و بطرف منزل‌روان‌شدم‌ویك هفته‌بعد سر کار رفتم‌وچهار ماه نگذشته بود که‌با همان دختری که‌میترسیدم از دست‌بدهم ازدواج کردم وامروز خانواده سعادتمندی هستیم که‌پنج‌پسرو دختر سعادت ما را تکمیل کرده است . خداوند از هرحیث بمن کمك‌مادی‌و معنوی کرد ، در آنموقع که بی‌جهت‌نگران‌میشدم عضو ساده‌ای‌بودم که‌فقط هشت نفر زیر دست من کارمیکردنددرصورتیکه امروزمدیرکارخانه‌ای‌هستم که صدوپنجاه‌نفر درآن مشغول کار میباشند وحالا میفهمم که‌زندگانی‌چقدر با انسان موافق وهمراه‌است. امرزز ارزش‌حیات برمن معلوم‌شده‌وهروقت که‌ناراحتی میخواهدخود را ظاهر کندفوراً بخود میگویم که‌زودباش‌عدسی دوربین را عوض کن ، نمیدانید چگونه در مدت کوتاهی همه‌چیز بحال‌اول خود باز میگردد !

« من میتوانم بگویم که از ناراحتی عصبی گذشته خودراضی هستم زیرا بوسیله‌آن توانستم راه دشواری راکه قدرت تفکرمیتواندبرمغزوجسم ما پیروزگرددبیابم وامروز میتوانم افکارم رابنفع‌خود بکار اندازم‌نه‌مانند گذشته بضرر خود . می بینم‌حق باپدرم بود که میگفت چیزهای‌خارجی‌باعث این زحمت وناواحتی‌نشده بلکه افکارخودم است که‌آنرا بوجودآورده‌است بمحض اینکه‌متوجه این نکته شدم ؛از این‌دردشفا یافتم ودیگر بآن‌مبتلا نشدم

من اطمینان کامل دارم که آرامش خاطر وخوشی‌ایکه در زندگانی نصیب ما میشود بستگی بمحل سکونت، ثروت وشخصیت ما نداردومنحصراً منوط ومربوط‌بطرزتفکر ماست وحوادثات‌خارجی کمتر میتوانند‌درآن‌مؤثر افتند . برای نمونه ومثل داستان«جان‌براون»راکه بجرم آتش‌زدن مهمات ارتش و تحریك بردگان بانقلاب، بدار آویخته شد برایتان شرح میدهم. او را در حالیکه روی تابوتش نشانده بودند بطرف میدان اعدام میبردند

زندان بانی که درعقب اوسوار برگاری بود عصبی ونگران بنظر میرسید ولی جان براون آرام و خونسرد بود و برشته جبال «بلوریج» ویرجینیا مینگریست ومیگفت : « چه ناحیه زیبائی است، من تا کنون فرصت آن را نیافته بودم که بدقت آنرا تماشا کنم »

ماجرای مسافرت « روبرت فالکون اسکات » وهمراهانش که اولین دسته‌ای‌ازمردان انگلیسی بودند که بقطب جنوب‌رسیدند نیزقابل توجه‌است بازگشت آنها محتملا سخت ترین ودشوارترین مسافرتی است که تاکنون برای بشر پیش آمده‌است . خواربارآنها ته کشیده ومواد سوختنی نیزتمام شده‌بودوبواسطه باران‌شدیدی که یازده‌شبانه روزادامه‌داشت وقدرت‌اینکه قدمی فراتر گذارند نداشتند. اسکات وهمراهانش میدانستند که باید بمیرند وباخودآنمقدارتریاك برای‌این‌قبیل موانع همراه‌آورده‌بودند که میتوانست همه آنها را بخواب خوش ـ خوابی که دیگر بیداری نداشت روانه کند . اما آنها بتریاك متوسل نشدند وازنامه‌ایکه پس ازهشت ماه درکناراجساد یخ بسته شان پیدا شده ، معلوم گردید که تا آخرین لحظه حیات آوازهای فرح بخش میخواندند .

بلی ، اگرما بتوانیم افکار مولد شجاعت و آرامش را پرورش دهیم میتوانیم حتی در موقعیکه بر تابوت خود نشسته و بطرف مرك میرویم از مناظر طبیعی لذت ببریم و قادر خواهیم بود مانند آن جهانگردان فوق‌الذکر چادر قطبی خود را بآوازهای فرحبخش پر کنیم در حالیکه از گرسنگی و سرما مشرف بموت هستیم .

میلتون درسیصد سال پیش درموقعیکه ازبینائی محروم شده‌بود این حقیقت را درك کرد و گفت :

« مغز بشر درموقع خود میتواند بهشتی ازجهنم وجهنمی از بهشت بوجود آورد »

طرزفکر ناپلئون وهلن‌کلر* بخوبی صدق گفتارمیلتون را برای‌شما ثابت میکند . ناپلئون آنچه‌را که بشر میتواندآرزو کند : شهرت، قدرت و ثروت را دارا بود وباز درسنت هلن میگفت : «هرگز شش روزخوش در زندگانیم نداشته ام » در صورتیکه کلر که ازدو سالگی کور ـ کر ولال بود اززندگانی اظهار رضایت کرده واعلام میداشت که: «زندگانی‌رابیش

* هلن‌کلر از شگفت انگیز ترین شخصیت های ادبی و علمی آمریکاست . با اینکه ازکودکی کروکور ولال بوده توانست باسعی وکوشش برمحرومیتهای حیات غلبه کرده وکسب معلومات کند وچندین زبان بیاموزد وکتاب های مفیدی از خود باقی گذارد .

از آنچه تصور میکردم زیبا یافتم

اگر دراین نیم قرن عمر خود درسی از زندگانی فرا گرفته باشم. اینستکه «**هیچکس وهیچ چیز جز خودت نمیتواند آرامش خاطرت را فراهم کند**» من در اینجا آنجملات مؤثر ومفیدی راکه امرسن درپایان مقاله «اعتماد بنفس» خودنوشته‌است تکرارمیکنم «آیایك پیروزی‌سیاسی، افزونی درآمد، بهبودی‌ازمرض، بازگشت یارغایب وحوادث خارجی دیگر شمارا خوشحال ساخته وفکر میکنیدکه روزهای خوشی رادرجلو دارید؟ خیر، هرگز این نکته را باور نکنید زیرا اینطور نمیتواند باشد هیچکس وهیچ چیز، جز خودت نمی تواند آرامش خاطرت را فراهم کند.»

اپکتتوس فیلسوف معروف روم به بشراندرز داده‌است که درراندن افکارپوچ وباطل ازمغز خود بیش از دفع دمل و ورم ازبدن، علاقمندی و توجه بخرج دهید. امروز پس از نوزده قرن طب جدید نیزنظر اورا تأیید کرده ودکتر«ك‌کابنی روبینسون» اعلام داشته‌است که چهارپنجم بیمارانی که به بیمارستان «جان هاپکینز» مراجعه‌کردند فقط از خستگی وفشار هیجانات عصبی ناراحت بوده اند.

مونتین فیلسوف شهیر فرانسوی جمله زیررا شعارخود در زندگانی قرار داده بود: «**بشر آنقدری که ازفکر حوادث ناراحت میشود ازخودآن حوادث زحمت نمی بیند**» فکرما درباره‌آنچه روی داده کاملا مسلط برماست.

منظورمن چیست؟ آیا من‌آن‌گستاخی و بی پروائی را دارم درحینی که شمادستخوش درد ورنج فراوان بوده اعصابتان چون سیم درپیچ وتاب است در رویتان بگویم که در چنین احوالی شما میتوانید جهت فکرخودرا با یك تقلای ارادی تغییر دهید؟ بلی، مقصود من عیناً همین است ولی من تنها بگفتن اکتفاء نمیکنم وراه آنرانیزبشما نشان خواهم داد. اگرچه کمی کوشش لازم دارد ولی درمقابل کار ساده ایست.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی علمی میگوید: «**اگرچه بظاهر عمل تابع احساسات است ولی درحقیقت هردو قرین وهمراهند. باتنظیم و تعدیل عمل که تحت کنترول مستقیم اراده است میتوان بطور غیر مستقیم احساسات وعواطف را نیزکه تحت نفوذ اراده نیستند تنظیم و تعدیل کرد.**»

بطور خلاصه ویلیام جیمز میگویدکه ما نمیتوانیم تنها از راه اتخاذ تصمیم، احساسات خودرا آناً عوض‌کنیم بلکه میتوانیم اعمال خودرا تغییر بدهیم. وقتیکه عمل ما تغییرکرد احساسات مانیزتغییر میکند وروی همین

قسمت است که ویلیام جیمز ادامه داده ومیگوید « ... بنابراین ؛ درموقعیکه خوشی از شما روی گردان شد . شاهراهیکه شمارا بسوی شادی و سرور هدایت میکند اینستکه با روی گشاده و خندان ، مثل اینکه هیچگونه هم و غم ندارید خوشحال و مسرور بنشینید وصحبت کنید . »

آیا این نیرنك مؤثراست ؟ بلی - بلی، مثل جراحی پلاستیکی است وخودتان آنرا امتحان کنید ، یك تبسم بزرك و فراخ که حاکی از اخلاص بخداوند است برلبان خود منقش سازید، شانه‌های خودرا عقب برده ونفس عمیقی بکشید وآواز بخوانید. اگر آواز خواندن نمیدانید ، سوت بزنید و اگرهم این کار دشواراست زمزمه کنید. آنوقت بسرعت آنچه‌را که ویلیام جیمز گفته‌است کشف میکنید که «وقتی شماآثاروعلائم یك‌حالت پرشادی‌و نشاط را ازخود نشان دهید، دیگر غیرممکن است افسرده وکسل بمانید »

مردی‌را میشناسم که دراستان «ایندیانا» اقامت دارد و «انکلرت» نامیده میشود . اوباین شیوه دفع غم واقف بوده وخودرا ازیك مرك‌حتمی نجات داده‌است . ده سال قبل، مسترانکلرت به مخملك دچار گردید وچون بهبودی یافت متوجه‌شد به «نفریت» که ازامراض کلبه‌است گرفتارشده‌است بتمام پزشکان وحتی کسانیکه بحقه‌بازی وشارلاتانی خودراپزشك‌میخوانند مراجعه کرد ولی هیچ فایده ای نبرد مدتی نگذشت که مرض دیگری هم اضافه شد وآن فشارخون بود که بنابتشخیص دکتربمرحله کشنده و مهلکی رسیده بود و میبایست خود را برای مرك حاضر کند . مسترانکلرت برای من اینطور تعریف کرد : « چون بخانه برگشتم ، اولین اقدامم این بود که از وضع بیمه خود مطمئن گردم که آیا اقساط را پرداخته ام یاخیر، سپس درگوشه ای نشسته وبتفکر پرداختم . ازگناهانیکه مرتکب شده بودم در پیشگاه خداوند طلب عفو و معذرت کردم . تمام خانواده را ازاین حرکات خود متأثر وغمگین ساختم وخودم نیزغرق درناامیدی بودم . عاقبت پس‌از چند هفته که در ناراحتی وخود خوری گذراندم بخود گفتم : رفتار تو چون رفتار ابلهان است . شاید یکسال دیگر هم نمیری - پس چرا دراین مدتی که زنده هستی خوشحال نباشی ؟

« شانه هارا بطرف عقب برده وتبسم کنان برآن شدم خودراطوری جلوه دهم که گوئی هیچ مرضی ندارم . البته در ابتدا سعی و کوشش لازم داشت ولی من توانستم خود را مجبور کنم که شاد و خوشحال بنظرآیم . این‌عمل نه‌تنها برای خانواده‌ام، بلکه برای‌شخص خودم‌نیزمفیدواقع گردید.

« اولین اثرش این بود همانطوریکه تظاهر میکردم خودرا حقیقتاً خوشحال یافتم . روزبروز حالم بهترشد، بطوریکه امروزکه سالها ازآن

روز میگذرد ، نه تنها زنده بوده و بخوشی میگذرانم ، بلکه فشار خونم بسیار کم شده است ! یك نکته محقق بوده و آن اینستکه اگر من در باره مرك می اندیشیدم بطور یقین پیشگوئی دکتر بحقیقت میپیوست و من فقط جسم خود را بایك تغییر فکر شفا دادم ! »

اجازه بدهید از شما بپرسم : اگر فقط یك عمل نشاط انگیز و یك روش فکری مبثت توانست حیات این مردرا حفظ کند ، پس چرا من و شما برای‌حتی یکدقیقه نیزافسردگی وتألم را تحمل کنیم؟ درصورتیکه میتوانیم بایك عمل‌ساده وتظاهربخوشی وسرورکه برای مازحمتی همراه‌نداردخود را خوشحال سازیم ، چرابیجهت خود واطرافیان خویش را ناراحت کنیم ؟

سال گذشته کتابی بدستم رسید که مطالعهٔ آن اثرعمیقی درزندگی‌من داشت. اسم کتاب «آنطوریکه بشرفکرمیکند» استومن‌قسمتی‌ازآنرا بنظر شما میرسانم : «**بشر همچنان که فکر واندیشه خودرا درباره‌اشیاء یا اشخاص دیگر تغییر می‌دهد متوجه خواهد شد که آن اشیاء یا اشخاص نیز نسبت باو تغییر رویه داده اند . مواقعی که آدمی تغییری اساسی در طرز فکر خود بدهد از تحول سریعی که در زندگی مادی‌او بوجود می‌آید متعجب خواهدشد. نیرووقدرتی که سرنوشت مارا تعیین می کند درخودماست و تمام اعمال بشر نتیجه مستقیم افکار اوست . آدمی می‌تواند بااعتلاء دادن افکار خود ترقی کند، پیروزی بدست آوردو کارهای بزرك انجام‌دهد. درمقابل باسستی وکاهلی وعدم تمایل بتقویت فکرمی‌تواندخود را ضعیف و زبون وبیچاره سازد .** »

بروایت‌توراة خداوند به‌بشرتسلط برتمام‌کره ارض‌را اعطاء فرموده است . البته این عطیه بزرگی است ولی چنین امتیاز عالی و شاهانه مورد توجه وعلاقه من نیست، بلکه آنچه‌آرزو میکنم تنها اینستکه برنفس خود، برافکار خود، برترس خود وبالاخره برمغز وروح خود تسلط داشته باشم تعجب در اینجاست که من میدانم فقط با نظارت در اعمال خویش که آنها نیزبنوبه خودعکس‌العمل های مرا کنترل میکنند میتوانم تاحدحیرت‌آوری باین تسلط نائل شوم .

بیائید برای خوشبختی خود مبارزه کنیم !

بیائید باپیروی ازیك برنامه روزانه که حاوی‌طرزتفکر مسرت‌انگیز ومفید میباشد درراه خوشبختی بجنك برخیزیم . این برنامه ازاینقراراستو عنوانش «فقط برای‌امروز» میباشدو بقدری من آنرا امیدبخش ومهم یافتم که هزاران نسخه ازآن را باین وآن داده‌ام. سی‌وشس‌سال قبل‌این برنامه

روزانه توسط « سیسیل - پارتریج » نوشته شده واگر من وشماآنراعمل کنیم تمام نگرانی های خود را برطرف ساخته و نصیب خود را از آنچه فرانسویان « نشاط زندگی » میخوانند بطور بیحد وحصری خواهیم افزود.

فقط برای امروز

۱- فقط برای امروز شاد خواهم بود. ابراهام لینکلن می گوید : اغلب اشخاص همانقدر شاد هستند که فکراً برای قبولش آماده شده اند، خوشی وخوشبختی دروجودخودماست وبعالم خارجی بستگی وعلاقه‌ای ندارد

۲ ـ فقط برای امروزخواهم کوشید که خودرا باآنچه‌هست سازگاری دهم و نمیکوشم که همه را بر طبق میل وآرزوی خود سازم . در امور خانوادگی واداری همیشه با حوادث سازش خواهم کرد .

۳ ـ فقط برای‌امروز در فکر سلامتی خود بوده وبا تمرین‌های مفید آنرا پرورش میدهم . ببدن خود توجه خواهم کرد و دقیقه‌ای درمواظبت آن اهمال نخواهم ورزید تا چون ماشینی اوامر مرا اطاعت کنند.

٤ ـ فقط برای امروز درتقویت مغز خود خواهم کوشید ومطالب مفیدی، فرا خواهم گرفت وآنچیز هائی رامطالعه خواهم کرد که بکوشش، تفکر وتمرکز افکار نیازمند است.

٥ ـ فقط امروز برای تقویت روح ، یك کارمطابق میل خودودوكار مخالف آن انجام میدهم .

٦ ـ فقط برای همین امروز با همه توافق نظر حاصل کرده ولب به انتقاد نمیگشایم . آرام صحبت خواهم کرد وباهمه‌مهربان‌ومؤدب خواهم‌بود

۷ ـ فقط برای امروزمیکوشم که برای یك‌روز زندگی کنم‌ودیگر با چیزهائی که ممکن است در فردا بوقوع پیوندد کاری‌نخواهم داشت

۸ ـ فقط برای امروز خود برنامه‌ای تنظیم میکنم که‌اوقات‌خود را چگونه بگذرانم ودیگر تصمیمهائی عجولانه نمیگیرم.

۹ ـ فقط برای امروز نیمساعت از وقت خودرا با خدای خود خلوت میکنم و اسرار خود را نزد اوفاش‌میسازم.

۱۰ ـ فقط برای امروز ترس را از خود دور میکنم . مخصوصاً از خوشحال بودن ، اززیبائی بهره‌مند شدن، عاشق شدن وطرف‌عشق‌دیگری قرارگرفتن ترسی نخواهم داشت.

اگرما بخواهیم‌آن طرزتفکریرا که برای‌ما آرامش‌خاطروخوشحالی ببار میآورد تقویت کنیم باید این دستور شماره یك را اجرا کنیم:

چون با بشاشت خاطر فکر و عمل کنید خود را بشاش و خوشحال خواهید یافت.

فصل سیزدهم

هرگز در مقام تلافی برنیائید

چند سال قبل، یکشب هنگامیکه از طریق پارك «یلواستون» مسافرت میکردیم باتفاق سیاحان دیگر در روی نیمکت هائی که رو بانبوهی از درختان کاج و صنوبر قرار داشت نشسته بودم. حیوان درنده و مخوفی که انتظار دیدنش را داشتیم، یعنی خرس خاکستری رنك بزرگی باقدمهای بلنددرزیر روشنائی خیره کننده ظاهر شده و با حرص وولع شروع بخوردن فضولاتی کرد که از آشپزخانه پارك درآنجا ریخته شده بود.

در این هنگام یکی ازنگهبانان جنگل درحالیکه سوار براسب بود برای سیاحان تهییج شده درباره خرس ها شروع بصحبت کرد و اظهارمیداشت که باستثنای گاومیش و یك خرس معروف به (کادیاك) هیچ حیوانی در نیم کره غربی یارای مقاومت با خرس خاکستری رنك مخصوص امریکای شمالی راندارد. معهذا من در آنشب مشاهده کردم که فقط یك حیوان بود که خرس بآن اجازه خارج شدن از جنگل وهم غذا شدن با خود را درزیر پرتو نور میداد و آن ظربانی * بود که خرس میتوانست با یك فشار پنجه نیرومندخود آنرا خورد و متلاشی کند. چرا خرس باین عمل مبادرت نکرد؟ زیرا بتجربه میدانست که از این حیوان فایده‌ای عایدش نمیشود.

منهم این نکته را دریافته‌ام. در طفولیت که در مزرعه بسر میبردم ظربانهای چهارپارا در طول چپر های مزرعه واقع درمیسوری بتله میانداختم و درجوانی نیز به معدودی ظربان دوپا درپیاده روهای شهر نیویورك برخورد کردم ولی با تجربیات تلخی که در این زمینه داشته‌ام بر من ثابت شده است که متعرض هیچیك از این دونوع ظربان، نه چهارپا ونه دوپا، نباید شد زیرا حاصلی دربر نخواهدداشت.

وقتیکه ما از دشمنانمان کینه بدل میگیریم، آنهارا برخواب وخوراك فشار خون وسلامتی بدن وحتی خوشی وشادی خویش مسلط میکنیم و قدرتی برای انجام این مقصود بآنها میدهیم. اگر دشمنان ما بفهمند که تاچه اندازه

---

* ظربان حیوان گوشتخوار کوچکی است بجثه گربه که درامریکازندگی میکند ودر موقع دفاع بوی عفنی ازخود خارج میکند.

ما را نگران و دلریش میکنند و بدینوسیله با ما تلافی میکنند از شادی برقص خواهند آمد. نفرت و کینه ما آزاری بآنها نمیرساند بلکه روز و شب خودمان را بیك آشوب وغوغای جهنمی تبدیل میکنند.

خوب دقت کنید، تصور مینمائید این جملات را چه کسی اداء کرده است: « **اگر اشخاص خود خواهی میکوشند که شمارا فریب دهند نامشان را از صورت اسامی معاشرین خود حذف کنید ولی هرگز درصدد معامله بمثل بر نیائید زیرا اگر بچنین کاری مبادرت کنید خود را بیشتر از آن اشخاص اذیت خواهید کرد!** » شاید تصور کنید که این جملات از زبان یك ایده آلیست تیز بین بیرون آمده ولی درحقیقت از مجله رسمی اداره شهربانی ایالت « میلواکی » نقل شده است

چگونه کوشش در تلافی کردن وانتقام کشیدن بطرق مختلف به خودمان آسیب خواهد رسانید؟! بنا بنوشته مجله «لایف» اینکار ممکن است حتی سلامتی ما رامتزلزل کندو فشار خون وامراض قلبی تولید نماید بنابراین می بینیم وقتی که عیسی میگفت: «دشمن خودرا دوست بدار» نه تنها درس اخلاق میداد بلکه علم طب قرن بیستم را نیز به پیروان خود تعلیم میدادو وقتی راجع به اغماض خطاها و بدیها صحبت میکرد بما میگفت که چگونه خودرا از چنگال فشار خون، اختلالات قلبی، قرحه معده وامراض دیگر نجات دهیم

یکی از دوستانم اخیراً به حمله قلبی دچار شد و پزشك معالج او را بستری کردودستور اکیدداد که ازعصبانیت درباره هرچیزولوهرقدرهم مهم باشد خودداری کند. پزشکان میدانند که اگرقلب شما ضعیف باشد کوچکترین عصبانیت باعث مرك شماست. چند سال قبل عصبی شدن مدیر یکی از کافه های شهر «اسپوکان» را بدیار عدم فرستاد وهم اکنون نامه‌ای از رئیس شهربانی آن محل در روی میزم است که شرح واقعه را هما نطوریکه نوشته است در اینجا نقل میکنم: « چند سال قبل، ویلیام فالکابر - مرد ۸٦ ساله ایکه صاحب کافه‌ای دراینجا بود جان خودرا برسریك عصبانیت بی جهت گذاشت بعلت اینکه آشپز کافهٔ او اصرار داشت قهوه را از نعلبکیش بنوشد بقدری عصبی گردید که هفت تیرش را برداشته سردرعقب آشپز گذارد ولی قلبش از کار بازماند و هفت تیر بدست نقش زمین شد. پزشك قانونی اعلام داشت که عصبانیت باعث سکته قلبی او شده است. »

وقتیکه عیسی بما میگوید « **دشمن خودرا دوست بدار** » میخواهد بما راهی را نشان دهد که چگونه صورت خودرا از چین و چروك محفوظ بداریم. من وشما زنان بیشماری را میشناسیم که قیافه‌شان در نتیجه بغض و کینه عبوس و پرچین و بعلت عصبانیت وخود خوری ازحال طبیعی خارج شده است

حالا اگر شما نمیتوانید دشمنانتان را دوست بدارید ، اقلا خودتان رادوست داشته باشید. خودرا آنقدردوست بداریدکه نگذارید دشمنان‌شما برخوشی وسعادت وزیبائی شما مسلط گردند و آنرا تحت قدرت خود گیرند شکسپیر در این زمینه میگوید : «**کوره رابرای دشمنان خود آنقدر گرم مکن که حرارت آن خودت را بسوزاند** .

گذشت وبخشش همیشه بنفع شماست . ودراینجا داستان «ژرژرونا» را برایتان مینویسم که نمونه کاملی ازگذشت و بخشش میباشد . ژرژرونا چندین سال درشهروین بوکالت مشغول بودولی درجنك جهانگیردوم‌مجبور شدبسوئد فرار کند . دیناری پول نداشت ودرعقب کارمیگشت ، ازآنجائیکه بچند زبان خارجی تسلط داشت باین فکرافتاد دریکی ازمؤسساتی که بورود وصدور کالااشتغال‌داشتند شغلی بعنوان نمایندگی بدست آورد. اغلب مؤسسات وتجارتخانه‌ها بدرخواست‌اوجواب‌منفی داده‌ویادآورشدندکه بعلت‌جنك بخدمت او احتیاجی ندارند ونام اورا ثبت خواهندکرد تا درموقع‌مناسب بتقاضایش رسیدگی کنند. مدیریکی ازتجارتخانه‌ها نامه‌سراپا انتقادی درپاسخ تقاضای اوبه این شرح نوشت : «آنچه درباره تجارتخانه من تصور کرده‌اید‌اشتباه است . شماهم‌اشتباه کرده وهم‌نشان‌دادیدکه مرداحمقی هستید . من‌بنماینده احتیاج‌ندارم و اگر هم‌داشتم هرگزشخصی چون‌شماکه نمیتوانید حتی یك نامه درست وبی‌غلط بنویسیداستخدام نمیکردم . نامه‌شما پرازاشتباه‌بود»

وقتیکه ژرژرونا این نامه را خواند بسرحد جنون عصبانی شدهرچه فکرمیکرد نمیدانست منظور این تاجر سوئدی دراینکه اوزبان سوئدی‌را نمیداند.ونامه اش پراز غلط است چیست ؟ درحالیکه نامه آن‌سوئدی‌پراز اشتباه بود ! رونا باعصبانیت پشت میز نشست‌وجواب دندان شکنی برای‌او نوشت ولی پس از آنکه نامه‌اش بپایان رسیدکمی باخود فکر کرد و گفت یك دقیقه صبر کن ازکجامیدانم که‌حق بااونیست ؟ من زبان سوئدی را در خارج تحصیل کرده‌ام وزبان‌مادریم‌نیست که بی‌اشتباه‌بنویسم .شایداشتباهی کرده‌ام‌که خودم ازآن‌اطلاعی‌ندارم. حالا که متوجه‌شدم باجدیت برفع آن خواهم کوشید . اگر چه مرد نیت خیری نداشته است ولی خدمت خوبی در باره من انجام داده که من موظف باداء دین خود می‌باشم وباید ازاو تشکر نمایم .

ررزرونا آن‌نامه راپاره کردونامه‌دیگری باین شرح‌نوشت:«ازاینکه بخود زحمت‌داده وبااینکه بوجود من‌احتیاجی ندارید جواب‌نامه‌ام را مرقوم داشته اید کمال تشکررا دارم . از اشتباه خود عذر میخواهم و علت اینکه ازشما تقاضای شغل کردم این بودکه دراینجا شهرت داشت یگانه مؤسسه

وتجارتخانه ای که‌ممکن استدر این زمینه تقاضای مرا بپذیرد .تجارتخانه شما است .ازاشتباهات‌دستوری نامه‌خود نیز متأسف وشرمسارهستم و از این ببعد کوشا خواهم بود که اطلاعات خودرا دراین‌زبان تکمیل کرده‌و گرفتار این‌قبیل اشتباهات نشوم ،درپایان ازاین‌راهنمائی‌ایکه‌برای رفع نواقصم کرده اید صمیمانه‌تشکرمیکنم .»

چند روز بعد ،ژرژ رونا نامه‌ای ازهمین‌شخص دریافت کرد که ازاو خواسته بود بملاقاتش بیاید .رونادعوت اورا پذیرفت ودرآن‌جلسه توانست بمقصود خود برسد ودر آن‌تجارتخانه مشغول کار شود .رونادریافته بود که «یك پاسخ نرم وآرام ،خشم‌وغضب‌را بر طرف میکند »

ما صاحب آن خلق سلیم وروح ملکوتی نیستیم که بتوانیم دشمن خودرا دوست بداریم ولی برای خاطر سلامت وخوشی خود بایدآن‌ها را ببخشیم وفراموششان کنیم .کنفوسیوس‌میگوید«**اگر کسی بدی بکند یامال‌شمارا ببرد اهمیتی ندارد بلکه فراموش‌نکردن و دائما بخاطر آوردن آن‌است که‌شمارا ناراحت‌میکند.**»

یکروز ازپسر ژنرال ایزنهاور پرسیدم که آیا پدرش متألم وناراحت نمیشود درپاسخ گفت :«خیرپدرم هرگز حتی یکدقیقه ازعمرش راهم در باره کسانی که دوستشان‌نمیدارد تلف‌نمیکند. »

یك ضرب‌المثل قدیمی است که میگویند مردی که نتواند خشمناك شود احمق است ومردی که‌خشمناك نمی‌شودعاقل است .

این‌شیوه«ویلیام کاینور»شهردارسابق‌نیویورك بود که‌نامبرده در اثرحملات سخت روزنامه‌های مخالف روزی هدف‌تیریك دیوانه‌قرارگرفت و در شرف موت بود .هنگامی که در بیمارستان بامرك در نبرد بودهمیشه می‌گفت :«هرشب همه چیزوهمه کس را می‌بخشم»

هنگامی که از « برنارد باروخ » که مشاورطرف اطمینان شش‌رئیس جمهور امریکا :ویلسون ـ هاردنیك ـ کولیج ـ هوور-روزولت و ترومن بوده پرسیدم که آیا از حملات‌دشمنان خودتا کنون هیچ ناراحت‌نشده‌است درپاسخ گفت :«**هیچکس نمی‌تواندمارا‌خوار و خفیف کند یا آرامش خاطرمارابرهم زند مگرآن‌که خودمان وسایل اینکار را برای‌او فراهم کرده باشیم**»

چوب وسنك می‌توانند استخوانهایم رابشکنند
ولی کلمات وجملات هرگز مرااذیت‌نمی‌کنند

بشر در اعصار مختلف درمقابل آن‌اشخاص‌عیسی‌مانندی که‌هیچگونه کینه ای‌نسبت بدشمنان خود نداشتند سر تعظیم فرود آورده است . من

اغلب درپارك ملی «جاسپر» کانادا ایستاده و بیکی از زیباترین کوهستانهای نیم کره غربی ، کوهستانی که بافتخار «ادیت کاول» آن پرستارفداکار انگلیسی نامیده شده است خیره شده ام . ادیت چون یکی از اولیاء ، مرك رادر مقابل جوخه تیرانداز آلمانی در ۱۲ اکتبر ۱۹۱۵ استقبال کرد . جنایت اوچه بود؟ گناهی جزاین نداشت که سربازان زخمی انگلیسی وفرانسوی رادرمنزلش در بلژیك پناه داده وسپس وسایل فرارشان رابهلند فراهم ساخته بود. هنگامیکه کشیش انگلیسی در روزاعدام وارد زندان نظامی بروکسل تاادیت کاول را برای مسافرت طولانی ایکه در پیش داشت مهیاسازد، ادیت دو جمله اداء کرد ــ دوجمله ایکه روی برنزوسنك باین مضمون حك شده است : « من دریافته ام که میهن پرستی تنها کافی نیست ،من بایدنسبت بهیچکس بغض و کینه نداشته باشم» چهارسال بعد جسداو بانگلستان آورده شد و مراسم یادبودی در کلیسای «وستمینستر» برپا گردیدوامروزمجسمه ای ازسنك سماق در مقابل نمایشگاه تصاویر ملی درلندن قرار دارد و آن مجسمه یکی از شخصیت های فنا ناپذیر انگلستان و گوینده این جمله است :

«من دریافته ام که میهن پرستی تنها کافی نیست من بـــاید نسبت بهیچکس بغض و کینه نداشته باشم»

یکی ازطرق مؤثرومطمئن برای عفو کردن وفراموش ساختن دشمنان اینست که در مقاصد وهدفهائی بی نهایت بزرگتر ازخودمان مستغرق شویم آنوقت مخالفت ها وعداوت هائی که بآن مواجه می شویم برایمان چندان اهمیتی نخواهد داشت زیرا همه چیز جز هدف و مقصود خود را فراموش خواهیم کرد .

چند سال قبل ازمن دعوت کردند که درمدرسه «پاینی وودز کانتری» برای شاگردان صحبت کنم . این مدرسه امروز در استان میسوری بسیار معروف می باشد وهمه مؤسس آن «لورنس جونز» را که یك معلم وواعظ سیاه پوست می شناسند ولی حادثه ای را که من می خواهم برایتان نقل کنم مربوط بمدتها قبل است .

در آن موقع شایع شده بود که آلمانها در آن ناحیه مشغول تحریك سیاه پوستان بانقلاب می باشند. لورنس جونز نامبرده که از سیاه پوستان متهم شده بود باینکه در تشویق هم نژادان خودبشورش کمك مــی کند. اتفاقا شبی چند نفر سفیدپوست که در بیرون کلیسا مکث کرده بودند شنیدند که جونز باصدای بلند خطاب بجماعت خودمیگفت :« حیات نبردی است که در آن هرفرد سیاه پوست باید اسلحه بدست گرفته وبرای بقاء خود و کسب موفقیت بکوشد .»

این جملات که بوی جنگ وخونریزی از آن بمشام میرسید در آن تاریکی شب باعث تحریک سفیدپوستان شد. آنها عده‌ای را جمع کرده بکلیسا آمدند واعظ جوان را از منبر پائین کشیده وطناب بگردنش بستند و کشان کشان بیك میلی جاده بردند. درآنجا اورا روی توده بزرگی هیزم قرارداده و کبریتهارا روشن کردند تادرآن واحدهم بدارش آویزند وهم بسوزانندش. دراین اثناء یکی ازتماشاچیان صدایش بلندشد که ای مردم بگذارید قبل از مرگ حرف خود را بگوید ونطق آخرش را بکند. مردم ساکت شدند و لورنس جونز درحالیکه طناب داربگردن داشت وروی توده هیزم ایستاده بود وبرای آنها صحبت کردوشرح داد که چگونه بافروش ساعت مچی خود اولین کلاس را در جنگل تشکیل داد و چه زحماتی برای تربیت همنژادان بی سواد خود کشیده است تاآنهارا درامورخانه، زراعت وصنعت پیشرفت دهد. لورنس جونز سفید پوستانی‌را که دراین راه بوی کمك کرده بودند نام برد وشرح داد که با دادن گاو، زمین، خوك وپول چگونه بمقصود او که همان تربیت یك عده جوان است همراهی کرده اند.

وقتی بعداً از او سؤال شد که آیا کینه ای نسبت باین جماعتی که قصد دار زدن و سوزاندن اورا داشتند در دل دارد یا خیر؟ درجواب گفت: که او آنقدر درهدف ومنظورخود مستغرق است که وقت برای کینه ورزی ندارد.

در پایان اظهار داشت: « من وقت جنك ونزاع وتأسف وپشیمانی ندارم وهیچکس نمیتواند مرا وادار کند خودرا تا آن درجه کوچك کنم که کینه اورا بدل بگیرم » چون لورنس جونز بابیانی صادقانه و مؤثر صحبت میکرد وضمناً برای هدف خود استغاثه میکرد نه برای جان خود، قلب حاضرین نرم شد ویکی ازسربازان قدیمی ازبین جمعیت بصدادرآمد و گفت: « من تصورمیکنم که این جوان راست میگوید. من کسانی را که نام برد میشناسم واوکار بسیار خوبی را پیش گرفته و ما هستیم که باشتباه میرویم و باید بعوض این که اورا بدار بیاویزیم باوکمك کنیم » سپس سرباز پیر کلاهش را بدست گرفت و از آنهائی که برای کشتن لورنس جونز جمع شده بودند برای انجام مقصود او اعانه جمع کرد وآن پولهارا دراختیار وی گذارد و مدرسه نامبرده باهمت اوتأسیس شد.

نوزده قرن پیش «اپیکتتوس» خاطرنشان ساخت که بشر درزندگی بجز آنچه کشته است نخواهددروید وسرنوشت همیشه بنحوی ازانحاء اورا بسزای اعمال بدش خواهدرسانید. این فیلسوف شهیرمیگوید: «هرکس بمجازات عمل بدخود خواهد رسید. کسی که این نکته را بخاطر

سپارد باهیچکس خشمگین نخواهد شد و بکسی دشنام نخواهد داد وهیچکس راسرزنش نخواهدکرد ،کسی را نخواهدرنجاند و از هیچکس کینه بدل نخواهدگرفت »

بدون‌شك در تاریخ آمریکا هیچکس باندازهٔ ابراهام‌لینکلن مورد تهمت ودشمنی قرار نگرفته است. باوجود این لینکلن هرگزاغراض خصوصی‌اش را برای قضاوت درباره دیگران ملاك قرار نمیداد. دشمنانس‌را بهمان چشمی که دوستانش‌را میدید مینگریست وهمان امتیازات‌را برایشان قائل‌بود. اگر یکی‌ازبدخواهان او که سابقاً مکرر باعث‌زحمت اوشده بود برای کارشایستگی داشت، آن‌کاررا بهمان فوریت که ممکن بودبدوستی واگذارکند باو محول میکرد وهرگزهیچکس‌را روی‌نظریات شخصی‌ازپست ومقامی برکنار نکرد

لینکلن حتی‌هدف تهمت و توهین کسانی چون : ماك‌کلیلان ـ سیوارد استانتون که آنها را بمقامات عالی رسانده بود نیزواقع میشد و بنابگفته همکار صمیمی اش «هرندون» عقیده داشت : « هیچ بشری را برای عملش نباید تقریظ گفت ویا برای‌کاری‌که انجام داده‌است توبیخ کرد ، زیرا تمام ما مولود اوضاع و مقتضیات محیط ـ تربیت ـ عادات اکتسابی و ارثی ای هستیم که مارا بصورتی‌که هستیم و همیشه خواهیم بود در آورده است . »

شاید حق با لینکلن باشد . اگر من و شما هم همان خصائص فکری جسمی واحساسی را که دشمنانمان بارث برده اند دارا بودیم وزندگی‌آن رفتاری را که با آنها کرده است با ما نیز کرده بود ، ماهم بعینه مانند آنها عمل میکردیم و جز آن نمیتوانستیم بکنیم .

پس بعوض اینکه ازدشمنان خود کینه بدل بگیریم خوبست بحال‌آنها ترحم کنیم وخدا راشکر گوئیم که طبیعت مارا مانند آنها بار نیاورده‌است. بجای اینکه درصدد انتقام‌گرفتن ازدشمنان برآئیم شایسته‌است حسن‌تفاهم، همدردی‌کمك وبخشش ودعاوی خیرخود را بآنان نثار کنیم .

من درخانواده‌ای تربیت شده‌ام که هرشب کتاب مقدس‌را میخواندند وهنوزصدای پدرم درگوشم طنین‌اندازاست که درآن‌خانه‌خلوت درمیسوری این‌جملات راهرشب تکرارمیکرد «دشمن خودرادوست بدار، برای‌آنهائی که تر‌انفرین میکنند خیروبرکت بخواه، بآنهائیکه ازتو نفرت و کینه‌دارند خوبی بکن وبرای‌کسانی‌که بتوزجر وعذاب داده‌اند دعای خیر بفرست .»

پدرم با اجرای‌این دستورها آرامش درونی‌ای بدست‌آورده بود که عده زیادی بعبث در جستجوی آن میباشند و بآن هم نخواهند رسید .

برای پرورش وطرزتفکری‌که موجب‌آرامش خاطروخوشبختی شما

خواهد شد این دستور شماره دورا فراموش نکنید :

هرگز درمقام تلافی بادشمنان خودبر نیائید زیرادرآنصورت بخویشتن زیادتر ازآنها آسیب خواهید رسانید بهتر است چون ژنرال آیزنهاور حتی یك‌دقیقه ازعمر خودرا درباره کسانی که دوستشان نـدارید تلف نکنید .

فصل چهاردهم

از ناسپاسی نرنجید

اخیرا صاحب یکی از مؤسسات ملی را که درآتش خشم وغضب میسوخت در تکزاس ملاقات کردم . بمن گفته بودند که در همان پانزده دقیقه اول ملاقات آنچه راکه دردل دارد برایم خواهد گفت . اتفاقاً همین طورهم شد. واقعه‌ایکه باعث‌خشم غضب ورنجش اوشده بود یازده ماه قبل اتفاق افتاده بود ولی‌اوهنوزدرآتش خشم‌آن میسوخت وبجز آن‌واقعه دربارهٔ‌چیزدیگری فکر نمیکرد و حرفی نمیزد . بمناسبت عید میلاد مسیح مبلغ ده هزار دلار برسم عیدی وانعام به‌سی وچهار کارمند خودداده بود ولی هیچکدام‌ازآنها تشکری‌نکرده بودند واوسخت گله مند بود ومیگفت: حیف یکشاهی ازآن پول که باین مردان ناسپاس دادم .

کنفوسیوس میگوید : « **یك مردخشمناك مملو از سم است .** »

این نیز چنان وجودش آکنده از سم بود که واقعاً بحالش رقت آوردم. شصت سال از عمرش میگذشت و مطابق آماری که شرکتهای بیمه منتشر کرده اند حد اکثر تا پانزده سال زنده بود و از اینکه بقیه عمرش را نیز باتلخی و ناراحتی بر سرواقعه ایکه گذشته ورفته بود باین ترتیب‌تباه میساخت من دلم بحالش میسوخت .

بعوض غوطه خوردن درخشم‌واندوه‌این شخص ممکن‌بوداز‌خودبپرسد که چراکارمندانش ازاو تشکر نکرده اند . شاید بآنها مزد داده و زیاد کار گرفته بود ـ شاید کارمندانش آن‌وجه رااضافه آخرسال خود دانسته‌و هدیه ای ازطرف او تصورنکرده بودند ـ شاید آنقدر سخت گیر وایرادی است که هیچیك جرئت یارغبت نکرده بودند که از او تشکر کنند.ازاینها گذشته از کجا کارمندان او اشخاصی خود پسند و فرومایه و بی اطلاع ازآداب ورسوم نبودند . ممکن‌استاین‌قضیه علتهای گوناگون دیگرداشته باشد ، من‌دراینخصوص بیش‌ازشما چیزی نمیدانم‌ولی‌این رامیدانم که دکتر «ساموئل‌جانسون» میگوید :« **حق شناسی‌میوه‌پرورش‌وتربیت صحیح وعالی است ونمیتوان آنرا دربین اشخاص‌تربیت نیافته‌پیداکرد.** »

آنچه من میخواهم بگویم اینستکه شخص مورد بحث چون بطبیعت بشر آشنا نبود بی‌جهت توقع سپاسگزاری و تشکر داشت. اگر شما جان شخصی را ازمرك نجات دهید ، انتظار تشکر و قدردانی دارید ؟ شاید اینطور باشد ولی «ساموئل لیبوویتیز» که از وکلای معروف دادگستری امریکاست هفتاد وهشت نفر محکوم باعدام را نجات داد ، تصور میکنید چند نفر آنها از او تشکر کردند ویا در اول سال نو برایش کارت تبریك فرستادند ؟ چند نفر؟ حدس بزنید ، هیچ !

عیسی در یك بعد از ظهر ده بیمار جذامی را شفا داد . تصور میکنید چند نفر آنها ازعیسی تشکر کردند ؟ فقط یکی. موقعیکه عیسی سر برگرداند وسراغ آن نه نفر دیگر را ازپیروان خود گرفت ،همه رفته بودند بدون اینکه یك تشکر خشك وخالی ازاو بکنند . بگذارید از شما بپرسم چرا من و شما وآن مرد تگزاسی توقع داریم برای کار های کوچکی که انجام داده‌ایم بیش ازآن تشکری که ازعیسی کردند از ما بکنند ؟

هنگامیکه پای پول بمیان میآید آنوقت دیگر کار خراب تر میشود اگر یك میلیون دلار باقوام وبستگان خود بدهید ، توقع دارید که سپاس ـ گزار باشند ولی «آندره کارنگی» همین کار را کرد و اگر کسی بعد سر از قبر در میآورد با کمال تعجب مشاهده میکرد که بستگانش او را لعن و نفرین میکنند! چرا ؟ بعلت اینکه دلش خواسته بود ۳۵۶ میلیون دلار ثروتش را وقف امور خیریه کند وفقط یك میلیون بآنها بدهد . همیشه طبیعت بشر ناسپاس است و بطور یقین در تمام دوران حیات ما تغییری در آن پیدا نمیشود . پس چرا آنرا نمیپذیریم . چرا مثل «مارکوس اوریلیوس» که دانشمندترین فرمانروایان امپراطوری روم بود حقیقت بین نباشیم ؟ این امپراطور دانشمند در دفتر خاطراتش نوشته است : **«امروز بامردمی روبرو خواهم شد که زیاد حرف میزنند و بسیار خودپسندند ـ خودخواه و ناسپاس هستند ولی من ازاین موضوع ناراحت ومتعجب نمیشوم زیرا نمیتوانم دنیائی بدون این قبیل کسان درنظر مجسم کنم .»**

آیا این کلمات معقول بنظر نمیرسد ؟ اگر ماوقت خود را بغرغر و شکایت از حق نشناسی بگذرانیم تقصیر بگردن کیست ؟ آیا این گناه طبیعت بشری است یا تقصیر از بی اطلاعی ما از طبیعت بشر است ؟ هرگز توقع تشکر وسپاسگزاری نداشته باشید، دراینصورت اگر برحسب اتفاق از کسی حقشناسی دیدید آنوقت آن یك خوشحالی غیرمترقبه برای شما خواهد بود و اگر کسی ازشما سپاسگزاری نکرد ناراحت نخواهید شد .

اولین نکته مهمی که در این فصل میخواهم یادآور شوم اینستکه :

« فراموش کردن اظهار حقشناسی و تشکر برای بشر یك امر طبیعی است . بنابراین اگر ما همیشه در انتظار آن باشیم مستقیماً خود را بطرف یك دنیای پر از غصه و رنج هدایت کرده‌ایم . »

زنی را میشناسم که در نیویورك اقامت دارد و همیشه از تنهائی شکایت میکند . هیچ یك از بستگانش نزد او نمی‌مانند ، جای تعجب هم نیست . اگر شما بملاقاتش بروید چندین ساعت از زحماتی که در تربیت خواهرزاده هایش کشیده برایتان تعریف میکند وشرح میدهد که درموقع بیماری چگونه از آنها پرستاری کرده است وچگونه یکی را در اتمام تحصیلاتش کمك کرده وبرای دیگری خانه‌ای فراهم ساخت تا شوهر اختیار کرد .

آیا خواهرزاده ها بدیدار خاله میآیند ؟ بلی . بندرت و آنهم برای رفع تکلیف ودر حقیقت از دیدار او خوشحال نیستند زیرا میدانند که باید ساعات متمادی درحضورش آرام ومؤدب نشسته وکنایات وسرزنش‌های اورا گوش بدهند وکلمه ای جواب میگویند . چون این زن نتوانسته است خواهر زاده هایش را باوعده ووعید بآمدن درخانه‌اش تشویق کند ، آنوقت از ناسپاسی آنها عصبی گردیده ، بمرض قلبی مبتلا شده و پزشکان از معالجه او عاجز مانده‌اند زیرا مرض اومربوط باحساساتش میباشد .

آنچه این زن واقعا طالب است توجه وعلاقه است . درحالیکه بغلط آنرا سپاسگزاری مینامد . اوهرگز بمقصود خود نخواهد رسید زیرا حقشناسی و محبت را مطالبه میکند وآنرا حق خود میداند .

در این دنیا هزاران نفر دیگر مانند او وجود دارند که در اثر حق ناشناسی مردم ، تنهائی وعدم توجه اشخاص بآنان ، بیمار گشته اند . آنها میخواهند دیگران دوستشان بدارند ولی راه را بغلط میروند و نمیدانند یگانه راهی که ممکن است آنها را بمقصود برسانند و طرف علاقه دیگران سازد اینستکه از مطالبه محبت خودداری کند و عشق وعلاقه خودرا بیدریغ وبدون انتظار پاداش بدیگران عرضه‌دارند .

آیا بنظر شما این یك دستورالعمل واهی وپوچ وغیرعملی است ؟ خیر کاملا منطقی وروشن بوده وراه‌سرراست و بدون درد سری است که ما را بخوشی هائیکه درآرزویش هستیم میرساند .

من ازاین قسمت بخوبی آگاهم وبچشم خود اثرش را در خانواده خویش دیده‌ام . پدر ومادرم بااینکه فقیر بودیم وهمیشه قرض داشتیم بدون چشم داشت وامید قدردانی وتشکر فقط بخاطر آن لذتی که در بخشش وجود دارد بدیگران کمك میکردند . پس ازآنکه من از آنها جدا شدم دراول هرسال چکی برای خرید اشیاء ولوازم برای پدرم میفرستادم ولی اوتمام آن پولها را برای خرید

زغال واحتیاجات خانواده‌های فقیریکه با کودکان خوددر آن زمستان گرسنه و بی بالاپوش بودند صرف میکرد وهرگز امید تشکر وسپاسی نداشت.

من تصور میکنم تعریفی را که ارسطواز بشر ایده‌آل ـ بشری که بیش ازهمه لایق و سزاوار خوشبختی است کرده ، درباره پدرم صدق میکرد . ارسطو اینطور میگوید :« **بشر ایده‌آل ،ازنیکی کردن بدیگران لذت میبرد ولی ازنیکیهائی که دیگران درحق اومیکنند شرمنده‌میشود زیرا بذل نیکی نشان برتری وتفوق ودریافت آن علامت کوچکی و حقارت است** »

ده هزار سال است که پدران ومادران‌ما از ناسپاسی‌وحق ناشناسی فرزندان خود جامه‌دریده وموهای‌سرخودرا کنده‌اند. حتی شکسپیر دریکی از آثار خود مینویسد: «از دندان‌افعی تیز تر داشتن‌یك فرزندناسپاس‌است»

درصورتیکه مافرزندان خودرا حق‌شناس‌بار نیاورده‌ایم چرا انتظار چنین صفتی را از آنها داشته باشیم! ناسپاسی یك امرطبیعی و چون علف هرزه‌است ، درصورتیکه حقشناسی چون گل سرخی‌است که بآب وپرورش و علاقه ومواظبت نیازمند میباشد.

اگر کودکان ما نا سپاسند چه کسی‌را باید مقصر دانست؟شایدتقصیر خودمان باشد . اگر ما بآنها نیاموخته‌ایم که نسبت‌بدیگران‌ابرازقدردانی و امتنان کنند،آنوقت چگونه میتوانیم توقع داشته باشیم نسبت بخودمان حق شناس باشند !

مردی راازساکنین شیکاگومیشناسم که‌حق‌دارد ازناسپاسی ناپسری‌ـ هایش‌شکایت کند . این‌مرددرکارخانه جعبه‌سازی کارمیکردودرهفته‌حداکثر چهل دلار مزدمیگرفت . با بیوه‌زنی که دوپسرك بزرك داشت‌ازدواج کردو زنش او را مجبور نمود قرض‌کرده وپسران اورا بدانشکده بفرستد .ازاین چهل دلار او میبایستی کرایه منزل ـ غذا ـ سوخت وهمچنین‌منفعت‌قرض‌هائی راکه کرده بپردازد ،مدت چهارسال چون‌حمالی‌جان‌کندوهرگزلب‌بشکایت نگشود ولی تصور میکنید کسی ازاوقدردانی کرد ؟ خیر ، هم زنش و هم ناپسری‌هایش‌اینرا یك امر عادی میدانستند و هرگز تصورهم‌نمیکردند که به ناپدری خود چیزی حتی تشکر ، مدیون باشند

بنظر شما چه‌کسی در اینکار مقصر بود ؟ پسران ؟ بلی ، ولی مادر بیشتر از آنها‌تقصیرکار بود . او این کاررا یك نوع ننك‌میدانست که‌پسرانش در جوانی خود را مدیون و مرهون کسی‌بدانند و این حس‌رادرآنها بوجود بیاورد .

او هرگز باین فکر نبود که بآنهابگوید: « نا پدری شما چه آدم

نازنینی است که در اتمام تحصیلاتتان بشما کمك کرد ! » درعوض همیشه میگفت: « این حداقل خدمتی است که او میتواند انجام دهد» این مادر گمراه تصور میکرد با این طرز تربیت خدمتی بفرزندانش میکند ولی درواقع آنها را با این فکر خطرناك روانه عرصه حیات کرد که خیال میکردند دنیاهم چون نا پدری آنها موظف ومدیون است یك زندگانی راحت و آسوده ای برایشان فراهم کند . این فکر واقعاً غلط وخطرناك بود زیرا یکی از همان پسرها بعداً درصدد برآمد پولی ازکارفرمای خود «قرض» کند و بالنتیجه بگوشهٔ زندان افکنده شد .

باید توجه داشته باشیم که کودکان ما همانطوری خواهندشد که ما تربیتشان کرده ایم . خاله من «ویولا الکساندر» نمونه بارزی از آن دسته زنانی است که هرگز موجبی برای شکایت وناسپاسی فرزندانش نیافته است

زمانی که من کودك بودم ، خاله « ویولا» مادر شوهرش را بخانه خودشان آورد وهمانطوریکه از مادر خود نگاهداری میکرد باو نیز میرسید اکنون میتوانم چشمانم را بهم گذارده وآن دوزن سالخورده را در نظر مجسم کنم که درکنار بخاری اطاق خاله ویولا پهلوی هم نشسته اند: البته نگاهداری ومواظبت آنها برای خاله ویولا اسباب زحمت بودولی هیچکس نمیتوانست از طرز رفتار و حالات او این زحمت وناراحتی را احساس کند آن دورا بیك اندازه دوست میداشت وآنها را درنازوراحتی میپرورانید ونمیگذاشت که که بآنها لحظه ای بدبگذرد گذشته از این دو، شش کودك بزرك وکوچك از خودداشت ولی حتی برای یك لحظه هم این فکر بخاطرش خطور نمیکرد که با نگاهداری ازاین دوزن سالخورده درمنزلش کار فوق العاده بزرك وقابل ستایشی انجام داده است . بلکه آنرا یك کار عادی وطبیعی میدانست

خاله ویولا امروز چه میکند ؟ اکنون تقریبا بیست سال است که او بیوه شده وصاحب پنج فرزند بالغ میباشد که هریك زندگانی مستقلی دارند وهمه آنها برای بردن او نزد خود سرودست میشکنند بچه هایش اورا میپرستند وهرگز ازدیدارش سیر نمیشوند ۰ این ابراز علاقه آنها ازقدردانی وسپاسگزاری ناشی نشده بلکه فقط ازعشق ومحبت سرچشمه گرفته است این بچه ها که در ایام طفولیت در آغوش گرم محبت پرورش یافته اند ، اگر امروز که وضع برگشته وخودشان پدرشده اند، جبران آن عشق ومحبت رابکنند، تعجبی ندارد

پس باید درنظر داشته باشیم که برای اینکه کودکان خودرا حقشناس بار آوریم لازمست خودمان حقشناس باشیم بیادداشته باشیم که « سبو های کوچك گوش های بزرك دارند» ومواظب آنچه ما میگوئیم هستند هرگز

بطعنه و کنایه بآنها نگوئید « ببین، این قاب‌دستمال هارا دخترعمویت برای عید سال نوفرستاده است . خودش آنهارا بافته و برایش حتی یکشاهی خرج نداشته است» این یادآوری وتذکر ممکن است درنظر شما بی اهمیت باشد اما کودکانتان بخاطرمیسپارند . بنابراین بعوض این ناسپاسی بهتر است بگوئید : «بچه‌جان ببین چه ساعتی از وقت دخترعمویت صرف تهیه اینها شده است . چه دختر مهربانی است ، خوبست همین الساعه تشکر نامه ای برایش بفرستیم» باینطریق بچه های شما عادت میکنند بدون اینکه خودشان هم متوجه باشند اشخاص قدرشناس وسپاسگزاری گردند .

برای جلوگیری ازناراحتی ونگرانی ازبابت حق نشناسی وناسپاسی این دستور شماره ۳ را اجرا کنید .

الف : بعوض نگران شدن از ناسپاسی انتظار آنرا نداشته باشید بخاطر بیاورید که عیسی ده بیمار جذامی رادریك بعد ازظهر شفا داد و فقط یکنفر از او تشکر کرد چرا شما قدر شناسی بیشتری توقع دارید ؟

ب : بخاطر داشته باشید که یگانه راه بدست آوردن خوشی آن نیست که متوقع باشیم- بلکه آنست که نیکی و بخشش را فقط بخاطر لذتی که دارد درحق دیگران بکنیم .

پ : بخاطر داشته باشید که قدر شناسی و سپاسگزاری از خصائلی است که باید پرورش داده شود، بنابراین اگر بخواهیم اطفالمان قدردان و حق شناس باشند باید آنها را همینطور تربیت کنیم .

فصل پانزدهم

قدر آنچه را دارید بشناسید

سالهاست با مستر «هاروللدابوت» آشنائی دارم. نامبرده سابقاً مسئول امورمربوط بکنفرانسها وسخنرانیهای‌من بود. یك روز یکدیگررا درکانزاس ملاقات وبااتومبیلش بطرف مزرعه‌ام درمیسوری حرکت کردیم درضمن راه از او پرسیدم که چگونه نگرانی‌را ازخود دورساخته‌است.او داستان الهام بخشی برایم تعریف کردکه هرگز فراموشش نمیکنم.

هاروللدابوت میگفت: «سابقا من زیادنگران‌میشدم تااینکه دریکی ازروزهای بهارسال۱۹۳٤ هنگامیکه ازیکی‌ازخیابانهای شهر«ویب»عبور میکردم منظره ای دیدم که کلیه نگرانی‌های مرابرطرف کرد. اگرچه‌تمام آن جریان بیش از ده ثانیه بطول نیانجامید ولی بیش از ده سال گذشته، بمن درس زندگی آموخت. مدت‌دوسال بود که درآنشهر مغازه خوار-بارفروشی داشتم ولی‌یکهفته بودکه مغازه‌ام را تعطیل کرده بودم.دراین مدت نه تنهاتمام‌پس‌اندازخودرا خرج کرده، بلکه قرضهائی‌هم بالاآورده بودم‌که تأدیه‌آن برای‌من هفت‌سال‌وقت‌لازم داشت، درآن‌موقع‌میخواستم به بانك مخصوص بازرگانان و صاحبان معادن مراجعه کنم تاپولی بقرض بگیرم وبرای یافتن کاری به‌کانزاس بروم. مثل اشخاص از پا در آمده در خیابان راه میرفتم‌وقدرت مبارزه و ایمان و امیدرا ازدست داده‌بودم. در این موقع ناگهان مردی بی‌پا رادیدم‌که روی یك قطعه چوب کوچکی مجهز بچهارچرخ‌مخصوص(اسکیت) نسسته‌وباقطعه‌چوبیکه‌درهریك‌ازدستهایش داشت خودرا بجلو میکشانده موقعی با اوروبرو شدم که عرض خیابان را طی کرده بود ومیکوشید کمی‌خودرابلند کند تاازلبه خیابان داخل پیاده‌رو شود. هنگامیکه قطعه چوب را بگوشه‌ای سرداد، چشمانش باچشمان من تلاقی نمود وبا تبسمی سلام کردو گفت: « چه هوای خوبی است! اینطور نیست؟» من درمدتیکه بتماشای او ایستاده بودم متوجه شدم‌که تا چه حد غنی و منعم میباشم. من صاحب دوپا بودم ومیتوانستم راه بروم. ازاینکه آنقدربحال خودغصه واندوه میخوردم‌شرمسارشدم وباخود گفتم درموقعیکه

این مرد چلاق میتواند خوشحال و مسرور باشد، منکه صاحب دو پای سالم و قوی هستم بطور یقین بیشتر از او باید موفق و خوشحال باشم از این فکر نیروی تازه ای در وجود خود احساس کردم من تصمیم داشتم از بانك یکصد دلار قرض کنم حالا جرات آنرا پیدا کردم که دو برابر آن مبلغ را وام بگیرم و بالاخره هم موفق بگرفتن قرض شدم و هم با مین کار امروز این جملات را در روی آئینه حمامم چسبانده ام تا هر روز آنرا مرور کنم

غمگین بودم که چرا کفش ندارم.
تا اینکه مردی را دیدم که اصلا پا نداشت.

روزنامه «تایم» مقاله ای در باره گروهبانی منتشر ساخت که در «گوآدال کانال» قطعات خمپاره گلوی او را سخت مجروح کرده و هفت مرتبه خون باو تزریق کرده بودند گروهبان مجروح که نمیتوانست صحبت کند روی صفحه یادداشتی بدکتر چنین نوشت «آیا من زنده خواهم ماند؟» دکتر در پاسخش گفت «بلی» گروهبان دوباره سئوال خود را تکرار کرد و نوشت «آیا خواهم توانست حرف بزنم؟» این مرتبه هم دکتر جواب مثبت داد آثار خوشحالی در گروهبان ظاهر شد و روی کاغذ یادداشت کرد «پس دیگر من که چیست و برای چه نگران هستم؟»

چرا شما از خودتان نمیپرسید «پس برای چه نگران هستم» محتملا در می یابید که با مقایسه با وضع آن گروهبان مجروح تمام نگرانی های شما بی اهمیت و کوچك است تقریبا نود در صد پیش آمدهای زندگی ما موافق و مساعد بوده و ده درصد بقیه برخلاف میل و دلخواه ماست اگر خواهان آن هستیم که زندگی خوشی داشته باشیم باید افکار خود را در آن ۹۰ درصد چیزهای مساعد و موافق متمرکز کنیم و آن ده درصد بقیه را بدور افکنیم در مقابل اگر خواهان نگرانی، تلخی، ناکامی و زخم معده هستیم میتوانیم توجه خود را بآن ده درصد بی اهمیت معطوف داشته و اکثریت مردم تمام را که باعث خوشی ماست فراموش کنیم

امروز در کلیساهائی که از عهد کرمول در انگلستان باقی مانده است جمله «فکر کن و تشکر نما» سپارده مده می شود و شما باید آنرا بخاطر بسپارید و در لوح سینه نقش کنید درباره تمام آن چیزهائی که قابل قدردانی و تشکر است بیندیشید و از خداوند برای این نعمتها متشکر باشید

جوناتان سوایفت مصنف کتاب «مسافرتهای گولیور» که از بدبین ترین اشخاص در عالم ادبیات انگلستان میباشد، بقدری از آمدن بدین جهان متأسف و اندوهگین بود که در جشن تولدش لباس سیاه می پوشید و روزه می گرفت معهذا این مرد بدبین در عین نومیدی از نیروهای صحت بخش شادی

وشادی تمجید میکرد ومعتقد بود که : «بهترین پزشکان جهان، دکتر غذا، دکتر آرامش ودکترشادی است» مامیتوانیم ازاین منابع بی‌پایان‌خوشی وسروربدون دیناری خرج مجاناً استفاده کنیم بشرطی که توجه خود را بثروت های بی پایان خود- ثروتی که بمراتب از گنجهای افسانه‌ای علی‌بابا زیاد تر است متمرکز سازیم.

ازشمامی‌پرسم،آیاحاضرید چشمان خودرا بیك میلیون‌دلار بفروشید؟ درمقابل قطع هردوپای خود چقدر مطالبه می‌کنید؟ دستهارا چقدر؟ قوه شنوائی وکودکان خودرا بچندمی‌فروشید؟ اینهاراروی هم جمع کنید، آنوقت می‌بینید که حاضرنیستید آنچه راکه دارید باتمام طلاهائی که تاکنون روکفلر- فوردومورگان روی هم انباشته‌اند معاوضه کنید.

ولی آیا ما قدر این نعمتها را میدانیم؟ خیر؟ شوپنهاور می گوید: «**بندرت اتفاق می‌افتد ازآنچه داریم راضی وخوشحال باشیم‌و همیشه ازآنچه نداریم ناراحت وغصه دارهستیم**» بلی حق‌بااوست واین‌خود بزرگترین مصیبت وهلاکت درجهان میباشد وبیش ازتمام جنگها وبیماریهائیکه دنیا بخود دیده است ناکامی وبیچارگی ببار آورده‌است.

یکی ازکسانی که ازاین طرزفکرنزدیك بود اساس زندگیش ازهم پاشیده شود «جان پالمر» ساکن نیوجرسی است که داستانش را از زبان خودش میشنوید: «کمی بعدازمراجعت ازخدمت نظام‌شغل‌آزادی برای‌خود در پیش گرفتم وشب وروز باجدیت مشغول کارشدم درابتداءکارها بروفق مرادبود ولی پس ازمدتی مشکلاتم آغازگردید وتهیه لوازم یدکی ومواد اولیه برایم غیرممکن‌شد وبیم‌آنراداشتم که مجبور شوم دست ازکاربکشم بقدری نگرانی بمن روی آورشدکه مراکه قبلا جوانی منظم ومقید بآداب بودم به پیرمردی غرغر وتبدیل کرد. چنان تندخو وعصبی شده بودم (البته درآنهنگام منوجه نبودم) که حالامیفهمم چیزی نمانده‌بود خانه وخانواده‌ام را ازدست‌بدهم تااینکه یك روزجوانی که سابقاًسربازودرجنك‌آسیب‌دیده بود واینك برای من کارمیکند بمن چنین گفت: «راستی خوب‌است ازخودت خجالت بکشی! تصورمیکنی تویگانه کسی‌هستی که‌دراین دنیا گرفتارمشکلات شده‌ای. بفرض اینکه چندصباحی هم مغازه را تعطیل کنی، مگرچه میشود! پس ازآنکه اوضاع بحال عادی برگست دوباره میتوانی دست بکارشوی. تودارای نعمتهای زیادی هستی که باید شکرگزارباشی ولی درعوض‌همیشه غرو لند میکنی. نمی دانی چقدر من دلم میخواست بجای تو بودم! بمن نگاه کن فقط یك دست دارم و نصف صورتم را گلوله برده است با

وجود این شکایتی ندارم. اگر جلوی این نگرانی و غرولند خود را نگیری ، نه تنها کسبت ازدست می رود بلکه سلامتی وحتی خانواده و دوستانت را نیز ازدست خواهی داد !»

«این تذکرات مرادرراهی که پیش گرفته بودم متوقف ساخت و بمن فهماند دارای چه مزایائی هستم که قبلا از آنها بی خبر بودم . از همان وقت تصمیم گرفتم خودرا عوض کنم ومثل سابقم بشوم وهمینطور هم شدم»

چندسال قبل در موقعیکه دوره مخصوص داستان نویسی را در شعبه روزنامه نگاری دانشگاه کلمبیا طی می کردم با «لوسیل بلاك» آشنا شدم . . او نیز قبل ازآموختن این درس که انسان بعوض اینکه ازآنچه ندارد نگران شود باید بآنچه دارد دلشاد باشد؛ یکبار بلب پرتگاه فاجعه ای رسیده بود. نه سال قبل حادثه شومی برای اوروی دادودراینجا خودش شرح قضیه را برای شما بیان می کند :«زندگانی شلوق و در همی داشتم . در دانشگاه «ایزونا» تحصیل میکردم ودرضمن درشهر کلاس نطق ومحاوره ای را اداره می نمودم ودریك جای دیگر کلاس موسیقی داشتم، ضمنا بمجالس میهمانی ورقص وهمچنین اسب سواری درماهتاب نیزمیرفتم .تا اینکه یکروز صبح صعف قلب مرا ازپای در آورد ودکتر بدون اینکه امیدی ببازگشت سلامتی بمن بدهد تجویز کرد که برای یکسال باید کاملا دررختخواب استراحت کنم وقدمی بزمین نگذارم .

«یکسال بستری شدن ! بیمار بودن وشاید مردن، از این فکر وحشت زده شدم وازخود می پرسیدم که چرا چنین بلائی باید بسر من بیاید . مگرچه کاری کرده بودم که مستحق چنین مصیبتی باشم ؟ گریه وزاری راسردادم و تندخو وعاصی شده بودم ولی مطابق دستوردکتر ببستررفتم . روزی دکتر «رودلف» که ازهمسایگانم است وشخص هنرمندی میباشد بمن گفت : تو تصورمیکنی یك سال دربستر بسربردن کارطاقت فرسا و المناکی است ! حال آنکه اینطور نیست ودراینمدت تووقت خواهی داشت فکر کنی وخویشتن را بشناسی ودر این چندماه تو بیش از تمام عمر گذشته ات رشد معنوی خواهی کرد .

«از حرفهای اومن آرامتر شدم و کوشیدم نظریه جدیدی نسبت بارزش نعمت های زندگی درخود بپرورانم . کتابهای ملهم وامیدبخش مطالعه کردم ومصمم شدم توجه خودرا فقط بآن چیزهائی که برای زندگی لازم است یعنی نشاط، شادی وصحت معطوف دارم .صبح که از خواب بیدارمی شدم خود را مجبورمیکردم آن نعمت هائی را که می بایستی برای آن شکر گزار باشم بخاطر بیاورم وفکر دردو رنج را ازخود دور کنم . فکر خود را بدختر قشنگ

کوچك خود ، نعمت بینائی ، نعمت شنوائی ، موزیك دلنواز رادیـو ، وقت مطالعه غذای خوب ودوستان مشفق متوجه میکردم . نه سال از آن تاریخ میگذرد ومن اکنون زندگی پرفعالیت وخوشی را بسرمیبرم وازآن ایامی که اجباراً در بستر گذرانده‌ام راضی وشکرگزارم . هنوزمطابق عادات‌آن ایام، صبح که ازخواب بیدارمیشوم نعمتهائی‌را که خداوند بمن ارزانی‌داشته است میشمارم واین عادات را ازبهترین عادات خود میدانم . امروز ازپی‌بردن‌به اینمطلب خجالت میکشم که من راه ورسم زندگی رانیاموخته بودم مگر وقتیکه ترس مردن را داشتم . »

دکتر ساموئل جانسون در دویست سال قبل گفته است : « **عـادت نگریستن به بهترین جانب هر پیش آمد ، بیش ازسالی یك هزار لیره ارزش دارد** » این کلمات از دهان یك شخص کاملا خوش بین خارج نشده بلکه گفته مردی که مدت ۲۰ سال در تشویش ، فقر و گرسنگی و ناراحتی گذرانده و عاقبت یکی از برجسته ترین نویسندگان عصر خود و مشهورترین گویندگان تمام اعصار شده‌است. «لوگان پیرسال‌اسمیت» نیز گنجینه‌ای ازعلم وحکمت را درچند جمله خلاصه کرده ومیگوید: «**دوچیز بایدهدف زندگی‌قرارگیرد: اول بدست‌آوردن‌آنچه میخواهیم وسپس متمتع شدن از آن - فقط داناترین و عاقلترین اشخاص هستندکه بهدف دوم میرسند** . »

اگر میخواهید دریابید که حتی ظرف شوئی درآشپزخانه هم ممکن است‌کارلذت بخش وشورانگیزی شود، داستان زندگی «بورکیدواهل»را مطالعه کنید. این زن نیم قرن کوربود وخودش درباره‌آن ایام چنین نوشته است: «من فقط یك چشم داشتم وآنهم چنان‌پوشیده ازاثرات زخم‌وجراحت بودکه فقط روزنهٔ‌کوچکی درسمت چپ چشمم برای‌رؤیت اشیاء باقی‌مانده بود. درصورتی میتوانستم کتاب مطالعه کنم که آنرا خیلی زیادتر ازمعمول بچشم نزدیك‌ساخته ویك‌چشم‌خودرا بافشارهرچه تمامتر بسمت‌چپ برگردانم» باوجوداین «واهل» خودرا بیچاره ومتفاوت بادیگران‌نمیشمرد. درکودکی میخواست با بچه‌های همسالش «اکردوکر» بازی کندولی نمیتوانست‌خطوط و علامات را تشخیص بدهد . از این جهت پس از رفتن بچه ها روی زمین بازی‌خم شده وبدقت به‌آن‌نقاط مینگریست وآنهارا بخاطرمیسپرد وبزودی دراین قبیل بازیها متخصص شد. مطالعاتش را درمنزل انجام میدادوکتاب درشت خط راآنقدرنزدیك بچشمان خودنگاه‌میداشت که‌مژگانش باصفحات کتاب تماس پیدامیکرد. باین‌ترتیب تحصیل‌خودرا ادامه‌داد وازدودانشگاه « مانیستوا » و « کلمبیا » فارغ‌التحصیل گردید و در یکی از شهرهـای

کوچك شروع بتدریس کرد وتوانست درروزنامه نگاری و ادبیات بمقام پروفسوری برسد ومدت۱۳ سال تدریس کرده ودر رادیو سخنرانی بکند وکتاب بنویسد.

خودش بعدها میگفت: «در دورگاه فکرم همیشه ترس و وحشتی از کوری کامل درکمین بود و برای پیروزی برآن ترس و ناراحتی یك رویه حاکی از سرور و شعف نسبت بزندگی درپیش گرفتم.»

درسال۱۹۴۳ که پا بسن پنجاه ودوسالگی گذارده بود تقریباً معجزه‌ای بوقوع پیوست ودراثریك عمل جراحی که درچشمش کردند چهل مرتبه بر قوه بینائی چشمش افزوده گشت واز آن ببعد دنیای دیگری برایش بوجود آمده وازشستن ظروف آشپزخانه لذت میبرد و از اینکه میتوانست رنگ آنهارا تشخیص دهد ویا ازپنجره اطاق گنجشکهارا درموقع پروازمشاهده کند خوشحال بود. دیدن یك رنگین کمان اورا بیش از هرچه تصور کنید مشعوف میساخت وبدرگاه خداوند شکرگزار بود.

خوب درنظرمجسم کنید، اینزن پنجاه ساله شکرمیکرد که میتواند ظرف بشوید وقادرست رنگین کمان را دیده وپرندگان را در موقع پرواز تشخیص دهد. آیا مادرمقابل این همه ناسپاسی ها نباید شرمسار باشیم؟ تمام سالهای عمر خودرا در بهشتی از زیبائی گذرانده ایم ولی آن دیده بصیرت را نداشته‌ایم که‌آن را ببینیم وچنان اشباع بوده‌ایم که نتوانسته‌ایم از آن لذت ببریم.

اگر میخواهید جلوی نگرانی را بگیرید و زندگانی را آغاز کنید دستور شماره ٤ را بکاربندید:

همیشه نعمتهائی را که دارا هستید بشمارید نه محرومیتها وگرفتاری های خودرا.

فصل شانزدهم

خودرا بشناس و ازتقلید بپرهیز

نامه‌ای از یك بانوی جوان برای من رسیده است که دراینجا بنظر خوانندگان میرسانم :

«درطفولیت بسیارحساس وخجول بودم. وزنم بیش ازحدمعمول بود وگونه‌هایم هم مزید برعلت شده ومرابیش ازآنچه بودم چاق‌نشان میداد. مادرم زنی‌قدیمی مسلك بود که لباس قشنگ وزیبادوختن راکاری احمقانه‌و بیهوده‌میدانست وهمیشه میگفت: لباس گشادپردوام ولباس‌تنك بی‌دوام‌است وهمینطورهم بمن‌لباس میپوشاند. هرگز بمجالس ضیافت نمیرفتم، تفریحی نداشتم ووقتی بمدرسه میرفتم باسایر شاگردان‌درهیچیك ازعملیات خارج‌از مدرسه، حتی عملیات ورزشی‌هم شرکت نمیکردم. بیش‌ازاندازه‌خجول‌بودم وحس‌میکردم که بادیگران فرق‌دارم وموجودی‌کاملا زائدونامطلوب هستم.

«چون بزرك شدم بامردیکه چندسال مسن‌ترازمن بودازدواج کردم ولی تغییری درمن‌حاصل‌نگردید. تمام‌اقوام وبستگان شوهرم اشخاص‌باوقار ومعتمد بنفس‌بودند ومن‌هرچه میکوشیدم که مانندآنها بشوم موفق نمیشدم وکلیه کوششهائی هم که آنها برای تغییرحال من میکردند نتیجه معکوس میبخشید ومرا بیشتر درقشرخودم فرومیبرد. عصبی وبیحوصله شده وازهمه دوستان خوددوری اختیارمیکردم، حتی ازصدای زنك درترس‌داشتم! حال خودرامیدانستم ومیترسیدم شوهرم هم متوجه‌آن شود. ازاینجهت درانظار ومجامع خودراخوشحال نشان میدادم ودراین تظاهرافراط میکردم. خودم متوجه بودم که نقش خودرا غیرطبیعی ایفاء میکنم، بطوریکه هربار تاچند روز بعدازشدت نگرانی ازپای درمیآمدم . عاقبت بقدری افسرده و غمگین شدم که دیگر موجبی برای ادامه حیات نمیدیدم وبفکر انتحار افتادم»

تصورمیکنید چه‌چیز باعث تغییرزندگی این‌بانوی محنت زده‌وبدبخت گردید؟ فقط یك تذکر تصادفی! خودش‌هم این‌عقیده‌را داردومینویسد «یك تذکرتصادفی زندگی مرا دگرگون ساخت. یك روز مادر شوهرم درباره طرزپرورش بچه‌های خودصحبت کرده و گفت: «من‌همیشه اصرارو‌پافشاری

داشتم بچه‌هایم آنطور که خودشان هستند باشند و آنچه ممکن بود پیش آمد
کند اهمیتی نمیدادم» این تذکر مادر شوهرم اثر خودرا بخشید ومن در یک
طرفة‌العین دریافتم که تمام بدبختی‌هارا از آنجهت برخود آورده بودم که
سعی داشتم خودرا درقالبی بریزم که برای من ساخته نشده بود. ازهمان موقع
تغییر روحیه دادم ومرحله نوینی در زندگیم آغاز شد. سعی کردم شخصیت خود
را مورد مطالعه قراردهم ودریابم که چه هستم. محسنات خودرا بررسی کردم
وتا آنجا که میتوانستم اطلاعاتی راجع برنگها ومدها بدست آوردم ولباسهائی
پوشیدم که برازندهٔ خود میدانستم. بعد قدمی فراتر گذاشتم وبامر دوستیابی
مبادرت کردم. درسازمانی که دربدو امر کوچک بود عضو شدم وآنروز که برای
اولین دفعه خواستم نطق کنم ازشدت ترس تبدیل بسنگ شده بودم ولی هربار
که صحبت میکردم جرأت بیشتری پیدا میکردم. البته این کار مدتی بطول
انجامید اما امروز بیش از آنچه درعالم خواب هم تصورش را میکردم با
خوشی وسعادت قرین هستم. درپرورش کودکان خود نیز همیشه آن درسی
را که ازاین تجربه تلخ گرفته‌ام بآنها می آموزم ومیگویم «هرچه پیش
آید همیشه آنطوری که خودتان هستید باشید»

یکی از نویسندگان معروف که چندین کتاب وصدها مقاله در تربیت
کودکان نوشته‌است میگوید **«هیچکس بیچاره‌تر ازشخصی نیست که
بخواهد کسی وچیزی غیراز آنچه خود جسماً وروحاً هست بشود»**
این میل مفرط بتقلید ازدیگران مخصوصاً درهالیوود شایع است «سام وود»
یکی ازمشهورترین کارگردانان هالیوود میگوید که بزرگترین اشکال او
باستارگان جوان وپرآرزو اینست که آنهارا وادارکند خودشان باشند همه
آنها میخواهند که «لانا ترنر» های درجه دو یا «کلارک گیبل» های
درجه سه شوند. سام وود دائماً بآنها میگوید که مردم این چاشنیرا چشیده اند
وحالا چیزهای دیگری میخواهند

اخیراً ازمدیراداره استخدام شرکت سهامی نفت «سوکونی وا کیوم»
سؤال کردم که بزرگترین اشتباهاتی که مردم درموقع تقاضای شغل میکنند
کدام است. این شخص که بامتجاوز از ۶۰ هزار نفرطالب کار صحبت کرده
وشخصاً کتابی تحت عنوان «شش طریقه برای یافتن کار» نوشته‌است در
پاسخ گفت «بزرگترین اشتباهات آنها اینست که نمیخواهند خودشان باشند
عوض اینکه صاف وپوست کنده بامن صحبت کنند اغلب میکوشند جوابهائیرا
که میپندارند من میخواهم بمن بدهند ولی این عمل بی نتیجه است هیچکس
بیک نفر ریاکار احتیاج ندارد وپول تقلبی را قبول نمیکند»
دختر آوازخوانی پس از یک عدم موفقیت متوجه این نکته گردید

او دهانی گشاد و دندانهائی برآمده و نامرتب داشت . اولین شبی که در یکی ازباشگاهها شروع بآوازخوانی کرد کوشید که لب بالایش را پائین بکشد تا دندانهایش را بپوشاند .

میخواست عیبش را پنهان کند ولی درنتیجه اسباب مسخره مردم شد وباشکست روبرو گردید. دربین اعضای این باشگاه مردی متوجه استعداد اوشد وپس ازپایان کار نزدش رفت و گفت: «من درتمام مدت مواظب شما بودم و میدیدم که میخواهید دندانهایتان را پنهان کنید ، زیرا از آن شرم دارید چرا ؟ مگر داشتن دندان جلو آمده ازگناهان کبیره محسوب میشود؟ هرگز این کاررا نکنید ! دهان را بازکرده و آواز بخوانید ، وقتی حضار دیدند شما از دندانهایتان خجالتی ندارید دوستتان خواهند داشت . گذشته ازاین همان دندانهائی که سعی دارید پنهان کنید ممکن است باعث شهرت وموفقیت شماشوند » .

دختر جوان اندرز آنمردرا بکاربست و دندانهایش را فراموش کرد وازآن ببعدفکرش فقط متوجه شنوندگان بود. دهانش راکاملا بازمیکرد وچنان باشور وحرارت آواز میخواند که عاقبت یکی ازستارگان معروف سینما و رادیوشد وامروزعده زیادی ازآوازخوانها سعی دارند از او تقلید کنند !

ویلیام جیمزعقیده دارد که بشرعادی ومعمولی فقط یك دهم استعداد ونیروی پنهانی فکریش‌را بکارمیبرد ودراینمورد میگوید: « **اگر آنچه‌را که فعلا هستیم باآنچه راکه بایدباشیم قیاس کنیم متوجه‌خواهیم شد که درحقیقت ما نیمه بیدار هستیم . ماقفط از جزء کوچکی از منابع جسمی وفکری‌خوداستفاده‌می کنیم یا بطورواضح‌تر، حدود قدرت واستعداد بشربسیار وسیع‌ تر ازآنست که فعلا بدان رسیده است. مابنابعادت ازنیروهای‌مختلفه‌ایکه داریم‌استفاده نمی کنیم**»

من و شما صاحب همین نیروها و استعدادها میباشیم . پس خوبست بیائیم این فکر غلط را که چرا چون دیگران نیستیم بدوراندازیم. شمادر این عالم فرد تازه و بیسابقه ای هستید که از بدو خلقت بشر تاکنون کسی درست مثل شما بوجود نیامده وتا این دنیا وجود دارد درهیچ عهد و دوره دیگری نیز بشری بعینه شما قدم باین دنیا نخواهدگذارد .

علم تکوین وپیدایش بشر که علم نوین وتازه‌ایست نشان‌میدهد که‌شما درنتیجه۲٤ کرموزوم ازجانب‌پدرتان و۲٤ کرموزوم‌ازطرف مادرتان‌بوجود آمده‌ایدواین ٤۸ کرموزوم شامل‌تمام آنچیزهائی‌استکه شماازوالدین خود بارث میبرید. درهرکرموزوم صدها «ژن» وجود داردکه دربعضی موارد هر«ژن» بتنهائی میتواندجریان زندگی‌شمارا تغییردهد. واقعاً که‌خلقت بشر

چقدر عجیب و ترسناك است!

حتی پس از آنکه والدین شما باهم روبرو میشوند تازه در هر ۳۰۰ هزار بیلیون یك احتمال وجود دارد که شخصی بعینه شما متولد شود یا بعبارت دیگر، اگر ۳۰۰ هزار بیلیون برادر و خواهر داشته باشید تمام آن ها با شما اختلاف خواهند داشت. تصور نکنید آنچه نوشتم تخیل وحدس میباشد. خیر یك حقیقت مسلم علمی است و اگر بخواهید مطالب بیشتری در اینخصوص بخوانید ممکن است بکتاب «شماو وراثت» بقلم «آمران شانیلد» مراجعه کنید.

من میتوانم با ایمان و اطمینان خاطر راجع بموضوع تقلید از دیگران صحبت کنم زیرا خودم تجربیات تلخ ولی گرانبهائی دراین زمینه دارم. وقتیکه برای اولین مرتبه ازمزرعه‌های میسوری بنیویورك قدم گذاردم، در هنرستان آرتیستی نام‌نویسی کردم. آری، آرزو داشتم هنرپیشه بشوم. من این را عقیده ای بکرو شعشع وراه میان بری بسوی موفقیت و در عین حال کاری سهل و ساده می‌دانستم بطوری که نمیتوانستم بفهمم که چرا هزاران اشخاص دل آکنده از آرزو تاکنون باینفکر نیفتاده اند. فکر و نقشه من این بود که ابتداء حرکات هنرپیشگان معروف روز را مطالعه و سپس بهترین ژست های آن ها را تقلید کنم وخودرا جامع هنرمندی‌های تمام آنها سازم. چه فکر غلطی! سالها ازعمر خودرا میبایستی با تقلید ازدیگران تلف کنم، تا این نکته در کله زمخت من فرو رود که من باید خودم باشم و نمیتوانم مانند دیگری بشوم.

این تجربه پر رنج ومحنت میبایست بمن یك درس جاوید داده باشد ولی من شخص ارزان‌فروشی بودم وزود آنرا فراموش کردم ودوباره گرفتارش شدم. چندسال بعد تصمیم گرفتم کتابی درباره «آئین سخنوری» برای اهل کسب وتجارت بنویسم. تصور میکردم که هیچکس تاکنون چون من نتوانسته است ازعهده برآید، درنوشتن این کتاب گرفتار همان فکر غلط دهه قبل شدم میخواستم فکررا از نویسندگان دیگر گرفته وفقط زحمت جمع آوری آنهارا متحمل شوم و کتابی تألیف کنم که همه چیز درآن جمع باشد. کتب بیشماریرا که در این رشته نوشته شده بود بدست آوردم ومدت یکسال وقت صرف وارد کردن مطالب آن کتب درنسخه خطی خود کردم. این کتاب در هم و برهمی که از افکار عده زیادی تشکیل شده بود بقدری بیروح ومصنوع از آب درآمد که هیچ پیشه‌وری رغبت مطالعه آنرا نمی کرد. عاقبت برای باردوم متوجه اشتباه خودشدم وزحمات یکسال خودرا در زنبیل کاغذ باطله‌ها جای داده ودو مرتبه شروع بکار کردم ولی این بار باخود گفتم: «تو باید همان دیل کارنگی باشی همان دیل کارنگی ایکه دارای خطاها و محدودیت‌هائی است، هرگز ممکن نیست بتوانی شخص دیگری بشوی» همین کار را کردم و کتابی از اطلاعات

ومشاهدات وتجربیاتی که‌ازسخنوری وتدریس آن فن داشتم برشته تحریر در آوردم . گفته‌سر والتررالی ☆را بکار بستم که‌مکرر میگفت: «من نمیتوانم کتابی‌مطابق شکسپیر بنویسم ولی‌قادرم کتابی در حدود قدرت و معلومات خود برشته تحریردرآورم .»

سعی کنید خودتان باشید واین‌پندحکیمانه‌ای را که «اروینك برلین» موسیقی‌دان‌معروف به‌«ژرژ گریشوین» داده‌است بکار بندید. هنگامی که آندوبرای اولین‌بار همدیگررا ملاقات‌کردند اروینك در اوج شهرت بود وگریشوین بادستمزد هفته‌ای ۳۵ دلار کار میکرد .اسعداد گریشوین نظر برلین راجلب کرد واورا باسه برابرحقوقی که می گرفت بمعاونت خود انتخاب کرد وباو گفت :«اگرازمن میشنوی‌این کاررا قبول نکن زیرادر اینصورت ممکن است یك اروینك‌برلین درجه دومی بشوی در صورتی که اگربخواهی‌خودت باشی بزودی گریشوین‌درجه‌اول‌خواهی‌شد.»

گریشوین اندرز اورابکار بست ،بتدریج‌ترقی کرد تا این که خودش یکی ازموسیقی‌دانهای‌معروف‌امریکا شد. نه‌تنها گریشوین بلکه ملیونها نفر از افراد بشرمتوجه این‌نکته مهم شده وبمقامات مهمی رسیده اند . وقتیکه «چارلی‌چاپلین» برای اولین‌مرتبه درفیلمی‌بازی‌کرد به تشویق کارگردان فیلم ازحرکات خنده‌آوریك‌هنرپیشه محبوب آلمانی در آنروز،تقلیدمیکرد ولی بجائی نرسید مگروقتی که بابتکار خودش بازی‌کرد عده زیادی از ستارگان‌سینما نیزدراول‌همین فکرغلطرا می کردندولی بتدریج از استعداد باطنی خود کمك گرفتند .

شما باید از اینکه مثل دیگران نیستیدوباآنهافرق‌دارید خوشحال و راضی باشید واز آنچه طبیعت بشما‌ داده است کمال اسفاده را ببرید ،شما هر چه بکنید همان هستید که در اول بوده اید . خوب یا بد باید این باغ کوچك خود را حاصلخیز کرده ودر آن زراعت کنید و خواه‌وناخواه در این ارکسر بزرك حیات‌فقط‌با همان سازی که بدست دارید بنوازید. برای پرورش وتقویت طرز فکری که‌آرامش خاطروآزادی‌ازنگرانی برای‌شما ببارآورد این دستورشماره ۵ را اجرا کنید .

ازدیگران تقلیدنکنید خودرا بشناسید و سعی کنید خودتان باشید.

☆منظور نویسنده سروالتررالی‌معروف نیست که‌شنلش رادرجلوی‌پای‌ملکه انگلستان‌روی گل ولای‌پهن کرد تاملکه‌ازروی‌آن بگذرد بلکه آن سر ـ والتررالی اینستکه درسال۱۹۰۴استاد ادبیات در دانشگاه اکسفورد بود .

فصل هفدهم

وقتی لیمو ترشی دارید از آن لیموناد شیرینی بسازید

در ضمن تحریر این کتاب، یکروز بدانشگاه شیکاگو رفته وازروبرت ماینارد هاچینز» رئیس دانشگاه سؤال کردم چگونه توانسته است نگرانی را از خود دور کند. در پاسخ گفت: « من همیشه میکوشم اندرزی را که (ژولیوس روزنوالد) مدیرشرکت« روبوك» بمن داده است بکاربرم و آن اندرز اینست: « **وقتی لیمو ترشی داشتی ار آن لیمونادی بساز**»

این طرز فکر وعمل یك مربی بزرك وبرجسته است ولی یك شخص احمق وبی اطلاع کاملا عکس اورفتار میکند، چون درزندگی لیمو ترشی نصیبش شد دست از کوشش برمیدارد ومیگوید: « کارم زارشد.سرنوشت من چنین بوده است دیگر راهی درپیش ندارم » آن وقت شروع به مذمت وبدگوئی از دنیاو گله و شکوه ازبخت خود میکند اما وقتیکه یك لیموترش بدست مرد عاقلی رسید باخودمیگوید: « از این بد شانسی چه درسی میتوانم بگیرم؟ بچه وسیله میتوانم وضع خودرا اصلاح کنم؟ چگونه ممکن است این لیمو ترش را مبدل به لیموناد سازم؟»

آلفردادلر روانشناس معروف پس از آنکه عمری درمطالعه خصوصیات افراد بشر ونیروی نهفته آنها صرف کرده است عقیده دارد که عجیب ترین صفات مشخصه بشری همان نیروئی است که با آن میتواند ضرر را بمنفعت و منها را به بعلاوه تبدیل کند.

زنی را میشناسم که در نیویورك سکونت داردو توانسته است بخوبی از عهده همین کار برآید. وی داستان خود را اینطور برای من بیان کرد:

«در زمان جنك شوهرم درارددو گاهی نزدیك صحرای(موجاو)واقع در مکزیك جدید مشغول خدمت بودومن برای اینکه باو نزدیك باشم بآنجا رفتم. از آن محل نفرت داشتم وتا آن موقع هرگز بآن درجه ناراحت نبودم شوهرم را برای مانور بصحرا فرستادند و من در کلبه کوچك و محقری تنها ماندم. گرما غیر قابل تحمل بود، بطوریکه درسایه درخت انجیر هندی به ۱۲۵ درجه میرسید. هیچ همصحبتی نداشتم جزمکزیکی‌هاوسرخ‌پوستان که آنها هم زبان انگلیسی نمیدانستند. بادلاینقطع میوزید، تمام آنچه میخوردم

و حتی هوائی که استنشاق میکردم پراز شن وخاك بود .
« چنان درمانده و بیچاره بودم و بقدری بحال خود اندوه وتأسف داشتم که به‌والدینم نوشتم قصد مراجعت‌دارم وحتی یکدقیقه‌دیگرهم نمیتوانم آن زندگی را تحمل کنم . من زندان را بآنجا ترجیح میدهم . پدرم نامه مرا در دوسطر جواب داد ـ دوسطری که برای همیشه درخاطرم‌خواهدماند و زندگانی مرا کاملا تغییر داد :

از پشت نرده های زندان دونفر بخارج نگریستند.
یکی گل ولای را دید و آن دیگری ستارگان درخشان را.

« این دو سطر را چندین دفعه مطالعه‌کردم واز خود شرمنده شدم بر آن شدم که ببینم در این موقعیت فعلی من چه چیزهای خوبی‌وجوددارد و بعبارت دیگر ستارگان‌را ببینم ونه گل‌ولای‌را . روی‌این‌فکر بابومیان دوست شدم و محبتی که آنها در مقابل ابراز داشتندباعث تعجب‌من گردید هنگامیکه نسبت‌به‌طرز نساجی و کوزه گری آنها ابرازعلاقه کردم‌هدایائی از کار های برگزیده خودکه از فروختن آن به جهانگردان‌خارجی‌امتناع داشتند مجاناً بمن پیشکش کردند . اوقات‌خود را بمطالعه اقسام دیـدنـی درختان مخصوص آن ناحیه و تماشای غروب آفتاب صحرا و جمع آوری صدفهای دریائی (که مربوط به میلیونها سال قبل ، یعنی زمانیکه‌آن‌صحرا کف اقیانوسی بود) میگذراندم .

«تصور میکنید چه‌چیز باعث این تغییر درمن گردید ؟صحراوبومیان عوض نشده بودند بلکه من تغییر کرده بودم .طرز فکرخودرا تغییر داده و از اینراه یك پیش‌آمد پر رنج و ملال را بیك ماجرای شوق انگیز و لذت بخش زندگی مبدل کردم.

« از دنیای جدیدی که کشف کرده بودم غرق در شور وهیجان‌بودم چنان شوق وسروری بمن دست داده بود که کتابی تحت‌عنوان (بارو های درخشان) دراین باره نوشتم . آری از زندانی که خودبوجودآورده‌بودم به بیرون نگریستم وستارگان را درآسمان یافتم.»

این زن جوان همان‌حقیقتی را دریافته بود که یونانیان‌درپانصدسال قبل ازتولد مسیح تعلیم‌میدادند: «**بهترین چیزها دشوارترین آنهاست**»

چند سال قبل کشاورزی‌را ملاقات کردم که‌اززندگانی‌خود راضی و توانسته‌بود حتی از یك لیموترش گندیده ومسموع لیمونادمطبوع‌وشیرینی تهیه کند . اولین روزی که به مزرعه‌اش قدم گذارد دلسرد ومأیوس‌شدزیرا زمین بقدری ضعیف وبیقوت بود که هیچ محصولی در آن‌بعمل نمیآمدوحتی قابل نگاهداری خوك هم نبود .بجز درختان‌بلوط‌کوتاه وبیحاصل وتعداد

زیادی مار زنگی هیچ چیز دیگری در آن دیده نمیشد. بالاخره فکری بخاطر آن کشاورز رسید تا از آن زمین بیحاصل و پر از مارهای خطرناك حداکثر استفاده را کند. در حالیکه چشمان اطرافیانش از تعجب بازمانده بود شروع به کنسرو کردن گوشت مارهای زنگی کرد وهنگامیکه چندسال قبل من بملاقات او رفتم، دیدم درهر سال بیست هزار سیاح برای مشاهده آن مزرعه مارزنگی بآنجا میآمدند. کارش رونق گرفته بود وزهری که از نیش این مارهای زنگی میگرفت برای تهیه ماده ضد سم به لابراتوارها میفرستاد و پوست مارهارا بقیمت گرانی برای تهیه پوست کفش و کیف زنانه در بازار میفروخت کنسرو وگوشت آنهارا بتمام نقاط جهان صادر میکرد. کارت پستال رنگینی از آن مزرعه که امروز بنام «مزرعه مارزنگی فلوریدا» نامیده میشود خریداری کرده وبافتخار مردی که توانسته بودلیمو ترش مسمومی رابلیموناد شیرینی مبدل سازد به نیویورك فرستادم.

در طی مسافرت خود باطراف واکناف این مرز وبوم باعده‌ای مرد وزن مواجه شده‌ام که قدرت خود را در تبدیل ضرر به نفع ومنها بعلاوه بمنصه ظهور رسانیده‌اند.

ویلیام بولیتو مینویسد: «**مهمترین چیز در زندگی این نیست که انسان از منافع خود فایده برگیرد، این کار از هر احمقی نیز ساخته است، بلکه آنچه واقعاً شایان اهمیت میباشد استفاده کردن از ضرر است. این کار مستلزم هوش وفراست میباشد وشاخص بین مرد عاقل واحمق است**» بولیتو این مطلب را پس از آنکه یك پایش را در حادثه راه آهن از دست داده بود نوشت درصورتیکه من مردی را میشناسم که با ازدست دادن هردوپا ازعهده اینکار برآمد. من اورا در آسانسور مهمانخانه ای ملاقات کردم که روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته بود وچون آسانسور در طبقه‌ایکه میخواست توقف کرد با چهره‌ای خندان ولحنی نرم و آرام از من خواهش کرد خودرا بگوشه‌ای بکشم تا بتواند صندلیش را پیش براند واز اینکه اسباب زحمت مرا فراهم کرده‌است عذرخواهی کرد وقتی از آسانسورخارج شدم وباطاق خود رفتم جز بآن چلاق بشاش وزنده دل بهیچ چیز دیگر نمیتوانستم فکر کنم. هر طوری بود اورا پیدا نمودم و خواهش کردم داستان زندگیش را برایم تعریف کند او با تبسمی اینطور آغاز سخن کرد «درسال ۱۹۲۹ برای بریدن چوب جهت بستن لوبیا های باغ خودم بخارج شهر رفته بودم چوب ها را بار اتومبیل خود کرده وبطرف منزل مراجعت مینمودم که ناگهان یکی از آنها لغزیده بزیر اتومبیل افتاد ودرهمان لحظه‌ایکه پیچ دشواری را طی میکردم اختیار فرمان ازدستم خارج

شد، اتومبیل با تل سنگی مصادف و مرا بشدت هرچه تمامتر بسوی درختی پرتاب کرد ستون فقراتم سخت آسیب دید و پایم فلج شد. این اتفاق در موقعی روی داد که من ۲٤ سال داشتم و از آن هنگام تاکنون نتوانسته ام حتی قدمی بردارم»

خوب در نظر مجسم کنید شخصی را در اوان جوانی محکوم کنند برای تمام عمر در صندلی چرخدار بنشیند. وقتی از او پرسیدم که چگونه توانست با اینهمه شجاعت و گشاده روئی آنرا تحمل کند در پاسخ چنین گفت: «ابتداء خشمناك وعاصی بودم و ببخت خود دشنام و ناسزا میگفتم ولی بمرور ایام دریافتم که خشم وعصیان حاصلی جز تلخکامی و ناراحتی ندارد. بالاخره متوجه شدم که سایر اشخاص نسبت بمن مهربان ومؤدب هستند و بنابراین کمترین کاریکه میتوانستم بکنم این بود که من هم نسبت بآنها مؤدب ومهربان باشم» ار او سئوال کردم که آیا بعد از گذشت این سالها، او هنوز این حادثه را یك بدبختی بزرك موحشی در زندگی خود میداند؟ در جواب اظهار داشت که تقریباً از وقوع این پیش آمد خوشحال است، زیرا پس از آنکه برهول و تکان وغم وغصه اولیه خود فائق آمد در دنیای دیگری زندگی آغاز کرد شروع بمطالعه نمود وعلاقه ای بادبیات پیدا کرد. در طی مدت چهارده سال اولادست کم یکهزار و چهارصد جلد کتاب مطالعه کرد و آن کتب افق جدیدی بروی او گشود، گوش خود را بموسیقی عادت داد و امروز از سمفونی های معروف که در گذشته برایش گوش خراش بود لذت میبرد. عقیده دارد که بزرگترین تغییری که در زندگی او حاصل شد یافتن وقت و مجال برای تفکر بود. خودش میگوید «برای اولین مرتبه در زندگی توانستم بدنیا بنگرم و ارزش حقیقی اشیاء را درك کنم. من کم کم دریافتم که غالب آن چیزهائیکه در راهش جد و جهد میکردم بهیچوجه ارزش زحمت و کوشش را نداشته اند»

در نتیجهٔ این مطالعات عمیق بسیاست علاقمند گردید. مسائل عمومی را مورد مطالعه قرارداد واز روی همان صندلی چرخدار در مجامع عمومی نطقها کرد! او مردم را شناخت و مردم هم او را شناختند. امروز این شخص که «بین فورستون» نام دارد و هنوز روی صندلی چرخدار مینشیند وزیر امور داخله ایالت «جورجیا» میباشد.

در طی سی و پنجسال اخیر که من کلاس های شبانه ملی را در ایالت نیویورك اداره میکردم متوجه این نکته شده ام که بسیاری از شاگردان کلاس از اینکه مدارس عالی را ندیده اند بسیار متأسف میباشند و تصور میکنند که نداشتن تحصیلات عالی باعث عدم موفقیت بوده و مانع ترقی آنهاست. من میدانم که این نگرانیها بمورد نیست، بعلت اینکه هزاران نفر اشخاص موفق و پیروز را میشناسم که تحصیلات عالیه ندارند من اغلب برای شاگردان خود داستان مردی را تعریف

میکنم که حتی تحصیلات ابتدائی خودرا هم تمام نکرده ودرخانواده بسیارفقیری بزرك شده بود .هنگامیکه پدرش فوت کرد بقدری تنگدست وفقیر بودند که دوستان پدرش جمع شده و پولی رویهم گذاردند تاتابوتی برایش بخرند پس ازمرك پدر، مادرش روزی ده ساعت درکارخانه چتر سازی کار میکرد و بقیه کارهایش را بمنزل میآورد و تاساعت یازده شب مشغول کار بود .

این کودك که درچنین محیطی پرورش یافته بود داوطلبانه در نمایش هائیکه یکی از باشگاهها در کلیسای محله ترتیب میداد شرکت کرد و بقدری ازهنر پیشگی خوشش آمد که مصمم گردید فن سخنرانی درمجامع عمومی را فرا گیرد واینکاراورا بسوی عالم سیاست رهبری کرد.چون به سی سالگی رسید بعضویت هیئت مقننه ایالت نیویورك انتخاب شد. بدبختانه او هنوز برای قبول چنین مسئولیتی فوق العاده نامهیا بود وخودش صریحاً ،من میگفت که نمیدانست این سمت او چه معنی دارد .لوایح دورودراز و بغرنجی را که با رأی دادن بآنها مخالف بود مطالعه میکرد ولی ازآنها سر درنمیآورد. موقعیکه اورا بعضویت کمیسیون جنگلها منصوب کردند مضطرب و گیج شده بود زیرا از امور جنگل هیچ اطلاعی نداشت وحتی قدمی هم درجنگل نگذاشته بود. هنگامیکه بعضویت کمیسیون بانك ایالتی انتخاب شد دچار اضطراب و بهت گردیده چون تا آنموقع حتی حسابی هم دربانك نداشت.خودش برای من تعریف میکرد که چنان دست و پای خودرا گم کرده بود که اگر از اعتراف بشکست نزد مادرش خجالت نمیکشید ازعضویت هیئت مقننه استعفا داده بود .در نا امیدی ویأس تصمیم گرفت که روزی شانزده ساعت مطالعه کند و لیموی جهل و نادانی را بلیموناد دانش ومعرفت مبدل سازد.همین کار را هم کرد و باتحمل این زحمات شبانه روزی او یك سیاستمدار محلی مبدل بیك شخصیت ملی گردید و چنان خود را بزرك و برجسته ساخت که نیویورك تایمز او را «محبوب ترین فرد» نیویورك معرفی کرد.

میدانید این شخص که بود ؟او «ال اسمیت» معروف بود !ده سال بعداز آن روزیکه «ال اسمیت» برنامه تحصیل علم سیاست نزد خود را آغاز کرد یکی ازبزرگترین مراجع امورسیاسی ایالت نیویورك شد.چهاردوره بفرمانداری شهر نیویورك انتخاب گردید واین موفقیت تاکنون نصیب هیچ شخص دیگری نشده است.درسال ۱۹۲۸ ازطرف حزب جمهوریخواه کاندیدای ریاست جمهوری شد وشش دانشگاه معروف امریکا که دانشگاه کلمبیا وهاروارد نیز ازآنجمله بودند باینشخص که تحصیلات ابتدائی را هم بپایان نرسانده بود درجات افتخاری اعطا کردند.

ال اسمیت خودش میگفت اگر شبانه روز ۱۶ ساعت کار نمیکرد و

نمیکوشید که ضرایب‌منفی حیاتش را بمثبت مبدل سازد هرگز هیچیك ازاین موفقیت‌هارا بدست نمیاورد. فرمول «نیچه» فیلسوف معرف آلمانی برای یك‌شخص بزرك اینست که: «**نه‌تنها هنگام ضرورت حوادث ناگوار راتحمل کند بلکه آنرا هم دوست‌بدارد**» هر چه بیشتر در زندگی اشخاص‌فعال‌و برجسته دقیق‌شدم بیشتر یقین‌پیدا کردم که علت شهرت‌و ترقی آنها موانعی بوده‌است که‌در زندگانیشان پیداشده‌وآنهارابکار و کوشش وادار کرده است‌وپاداش خودراهم گرفته‌اند. ویلیام جیمز میگوید: «**حتی ضعف و بیماری های ما نیز بطور غیر منتظره ای بحال ما مفید واقع میشوند**» حقیقت‌امر همین‌است، زیرا محتملا اگر «میلتون» کورنبود اشعاری بآن جذابی نمیسرود و «بتهوون» برای این‌توانست آهنگهای روح پروری بسازد که‌از قوه‌شنوائی محروم‌بود. «هلن کلر» را کوری و کری بآن‌مقام رسانیدو چنانچه «چایکوفسکی» گرفتار محرومیتهای‌زندگی نمیشدو ازآن‌ازدواج نامناسب‌تاسرحد انتحارپیش‌نمی رفت — اگر زندگی خودش رقت‌آور نبود محتملا سمفونی «پاتتیك» آن‌سمفونی ایکه‌حزن‌ورقت‌راتحریك میکند ازخودباقی نمیگذارد.

اگر «داستایوسکی» و «تولستوی» زندگی‌پر شکنجه‌وعذابی نداشتند شاید نمیتوانستند آن‌داستانهای‌معروف‌وفنا ناپذیررا بنویسند. مرددانشمندی که‌نظریه علم رادرباره‌موجودات‌روی زمین تغییر داد و تحول بزرگی در دنیا بوجودآورددرباره خودش‌مینویسد: «**اگر من تا آن اندازه علیل و ناتوان‌نبودم هرگز نمیتوانستم اینهمه‌کار را انجام دهم**»، این چارلزداروین است که اعتراف‌میکند ضعف‌و بیماریهای‌او بطورغیرمنتظره ای‌بحالش مفید واقع‌شدند.

درهمانروزیکه داروین‌درانگلستان‌بدنیا آمدکودك دیگری در یك کلبهٔ چوبی واقع درجنگل «کنتوکی» قدم بدنیا گذارد که فقر و مشکلات زندگی باعث ترقی او گردید واسم‌اوابراهام لینکلن‌بود. اگراودر خانواده اشرافی و ثروتمندی بدنیا میآمد فقط یکدرجه دکترای حقوق از دانشگاه هاروارد میگرفت ویك‌زندگی زناشوئی قرین‌باسعادت وخوشبختی‌را آغاز میکرد، هرگزنمیتوانست این کلمات جاویدانی راکه‌در «گتیسبورك» اداء کرد در اعماق‌قلبش بیابدو یاچنان‌جملات دلنشین و بزرگوارانه ای را که ضمن‌دومین‌نطق افتتاحیه خودبیان‌کرد برزبان آرد.

ازکجا مااین‌فکررا پیدا کرده ایم که زندگی‌مطبوع وموافق‌نبودن مشکلات وداشتن‌راحتی وآسایش‌خیال، خودبخوداشخاص‌راخوب یاخوشبخت میکنند؟

بر عکس ، مردمیکه عادت کرده‌اند دائماً غم وغصه بخورند و بحال خودشان دلسوزی کنند اگر روی بالش پرقو هم بیارامند بازدست‌ازاینکار خود بر نمیدارند. درصورتیکه همواره درتاریخ‌جهان‌نیکنامی‌وسعادت‌نصیب اشخاصی شده است که در قبال هر گونه اوضاع واحوال ،چه‌خوب‌وچه بداز زیر بار مسئولیت شانه خالی نکرده‌اند.

فرض کنید ما آنقدر در زندگی دلسرد و نا امید باشیم که‌احساس کنیم هیچگونه امیدی برای تبدیل ضرر بنفع دربین‌نیست. در اینجادودلیل وجود دارد که ما مع‌الوصف باید بکوشش وجد وجهد بپردازیم-دودلیل دراثبات اینکه از این سعی و کوشش ما ضرر نخواهیم‌دیدسهل‌است‌سودخواهیم‌برد:

دلیل اول : ممکن است موفق گردیم .

دلیل دوم : اگر موفق نشویم تازه عمل مادر اینکه ضرری را مبدل بمنفعت کنیم خود باعث میشود بعوض اینکه بشت سر خود بنگریم متوجه آینده وجلو باشیم . اینعمل افکار منفی را از مغز خارج ساخته‌وجای‌آن را بافکارمثبت ومفید میدهد ونیروی‌خلاقه‌را آزاد کرده ومارا‌وادارمیکندچنان سرگرم ومشغول باشیم که نه فرصت‌ونه میل آن را پیدا کنیم که بر آنچه گذشته وبرای همیشه ازبین رفته‌است ناله وشیون‌راه بیاندازیم.

یکبار«ال بول»ویلونیست معروف جهان‌هنگامیکه کنسرتی‌درپاریس میداد ناگهان سیم«لا» ویلونش پاره‌شد ولی«ال بول» باکمال‌خونسردی با سه‌سیم دیگر کنسرت رابپایان رسانید . هاری‌امرسن‌فوسد یك میگوید :

« زندگی یعنی‌اینکه‌وقتی‌روزی سیم«لا» پاره‌شد انسان کنسرتش را روی سه‌سیم بپایان برساند.»

اگر من قدرت داشتم بطور یقین این گفته مهم ویلیام بولیتوراروی صفحه برنز حك کرده در تمام مدارس بدیوار می‌آویختم :

« مهمترین چیز درزندگی این نیست که انسان از منافع خودفایده برگیرد ، اینکار از هر احمقی نیزساخته است بلکه‌آنچه واقعاًشایان‌اهمیت میباشد استفاده کردن ازضرراست . این کار مستلزم‌هوش وفراست‌میباشدو شاخص بین مردعاقل واحمق است.»

برای پرورش طرز فکری که آرامش خاطر وخوشبختی‌شمارا تامین میکند این دستور شماره ٦ را اجرا کنید :

وقتی که سرنوشت لیمو ترشی بدست شما داد بکوشیدازآن لیموناد شیرینی بسازید.

فصل هجدهم

طریقه درمان مالیخولیا در چهارده روز

هنگامیکه شروع بنگارش این کتاب نمودم یك جایزه‌دویست‌دلاری برای کسی معین کردم که بهترین ومؤثرترین داستان‌حقیقی را درموضوع «چگونه برنگرانی فائق آمدم» بنویسد. قضات‌این‌مسابقه سه‌نفرازاشخاص برجسته بودند که‌رئیس دانشگاه «لینکلن» نیز ازآن‌جمله‌بوددربین‌داستان های رسیده دو داستان بقدری عالی وممتازبود که قضات نتوانستند یکی‌را بر دیگری رجحان‌دهند و ازاینجهت‌جایزه‌رابین آندو تقسیم کردیم‌دراینجا یکی ازآن دو داستان راکه‌توسط «س-ر-بورتون» نوشته شده وبرنده جایزه اول گردیده است بنظر خوانندگان میرسانم.

« من مادرم را درنه‌سالگی وپدرم را در۱۲ سالگی از دست دادم. پدرم کشته شدولی‌مادرم‌نوزده‌سال قبل باتفاق دوخواهرم بی‌خبرخانه‌راترك گفت‌وتاهفت‌سال بعدکه‌نامه‌ای‌برایم‌نوشت‌خبری از او نداشتم. پدرم‌سه‌سال بعدازرفتن‌مادرم در اثرحادثه‌ای کشته‌شد. او باشرکت‌شخص دیگری‌کافه‌ای خرید ، وهنگامیکه برای انجام‌بعضی امور کسبی بمسافرت رفته‌بودشریکش ازغیبت او استفاده‌کرد، کافه را بپول نقد فروخت وفراراختیارنمودیکی‌از دوستان پدرم‌باوتلگراف کرد که‌بعجله‌مراجعت کند وهمین‌عجله باعث‌شد که‌او در موقع مراجعت ضمن یك‌حادثه اتومبیل کشته شود. دونفرازعمه‌هایم که فقیر وپیروبیمار بودند فقطسه تاازبرادرزاده‌های خودرابه‌خانه‌خویش بردند هیچ کس بمن وبرادر کوچکم روی رغبتی نشان نمیداد و ما در آن شهر بیکس وبی‌پناه‌ماندیم. ترس‌آن راداشتیم که مارا یتیم‌بخوانندوچون‌اطفال بی سرپرست با ما رفتار کنند. اتفاقاً همین طورشد.من برای‌مدت کوتاهی با یك خانواده فقیرزندگی میکردم ولی پس‌از آنکه‌رئیس خانواده‌شغلش را ازدست‌داد ودیگرنتوانست‌مخارج مرا بپردازد، آقاوخانم «لافتین» که مزرعه‌ای دریازده میلی‌شهر داشتند نگاهداری مرا بعهده گرفتند. آقای لافتین هفتاد سال ازعمرش میگذشت وهمیشه بیمار وبستری‌بود اوبمن گفت

مادامیکه دروغ نگویم ودزدی نکنم و دستوراتش را اجرا نمایم میتوانم در خانه‌اش بمانم . این‌سه دستور چون‌احکام کتاب مقدس نصب العین‌من‌شد وکاملا ازآنها پیروی‌میکردم .

«بعداز چندی بمدرسه رفتم ولی‌در همان‌هفته اول گریان بمنزل باز گشتم . شاگردان مدرسه مرا اذیت میکردند دماغ بزرگم را وسیلهٔمسخره قرار داده‌بودند ومرا بچه یتیم مینامیدند . چنان دل آزرده شده بودم که میخواستم باآنها نزاع کنم ولی‌مستر لافتین بمن گفت آن کسی که ازدعوا و نزاع دوری میجوید بمراتب بزرگتر از آن شخصی‌است که آنرا استقبال میکند .من‌نزاع نمیکردم تااینکه روزی پسرکی قدری‌فضله مرغ از حیاط مدرسه برداشت وبصورت من‌زد ومنهم کتک حسابی‌و مفصلی باوزدم. یکروزدیگردخترجوانی کلاه نووقشنگ‌مراپراز آب کردوبسرم گذاشت

«من درمدرسه گریه نمیکردم‌ولی صدای گریه وزاریم درمنزل بلند میشد : یکروز بانو لافتین‌نصیحتی بمن کرد که‌تمام ناراحتی‌و نگرانیهایم‌را ازبین بردو دشمنانم‌را بدوستان صمیمی مبدل کرد .او بمن گفت :«رالف ، اگر خودرا بآنها علاقه‌مند نشان دهی ودریابی که چه‌کارمیتوانی برای‌آنها انجام دهی مطمئن باش‌که دیگر ترا به گریه نخواهند انداخت و بچه یتیم خطاب نمیکنند . من ایـن نصیحت را بکار بستم و با جدیت بدرس خواندن پرداختم . اگرچه‌بزودی شاگرد اول کلاس شدم، بااینحال کسی بمن‌حسادت نمیورزید چون‌اغلب دردروس بآنها کمك میکردم .

« به‌عده‌ای ازشاگردان درنوشتن تکالیفشان کمك میکردم و برای چند نفردیگر متن‌بحث ومناظره‌ای‌را که‌میبایستی در کلاس انجام گیرد تهیه مینمودم . یك‌جوان خجالت میکشید باهل منزلش بگوید که من باو کمك میکنم از این رو به‌بهانه‌ای ازمنزل خارج شده بمزرعه مستر لافتین میآمد تا من دروسش را حاضر کنم . چه‌ایامی ازعمر من که صرف نوشتن تکالیف وحاضر کردن دروس‌دختران وپسران‌هم کلاس گردید .

«در همسایگی ما دوزارع پیرفوت شده ویکمردنیززنش‌رابدون‌خبر ترك گفته واثری، ازاو نبود . من‌یگانه مرد چهار خانواده محسوب میشدم ومدت دوسال باین زنان بیوه کمك میکردم. هنگام‌رفتن‌وبرگشتن‌ازمدرسه برای آنها هیزم میشکستم وگاوهایشان را میدوشیدم وحیواناتشان را آب وخوراك میدادم . اینك دیگر بجای لعن وناسزا دعای خیر میشنیدم و همه کس‌مرا دوست خود میدانست . روزی که از خدمت نظام مراجعت کردم متجاوز از دویست‌نفر در همان‌روز اول بملاقات من‌آمدند وعده‌ای ازآنها بیش‌از هشتاد میل‌راه طی کرده بودند وابراز علاقه آنها نسبت بمن‌واقعاً

بی آلایش بود . از آنجائی که سرگرم ومشغول بمساعدت وخدمت بدیگران بوده وهستم چندان نگرانی ندارم و اکنون مدت ۱۳ سال است که دیگر هیچکس مرا «بچه یتیم» خطاب نمیکند .

آفرین بر «س .ر. بورتون» که بخوبی از شیوه جلب دوست مطلع است وهمچنین میداندچگونه برنگرانی فائق آید واززندگی بهره برگیرد دکتر «فرانك لوپ» نیز مانند بورتون رفتار کرد . وی مدت بیست وسه سال بورم مفاصل مبتلا و بستری بود . یکی ازکسانیکه چندین دفعه بااومصاحبه کرده است بمن نوشت : «هرگز در عمرم مردی نوع پرست ترازاو ندیده ام وهمچنین کسی را سراغ ندارم که اززندگیش چون اواستفاده کرده باشد»

تصور میکنید ایـن بیمار بستری چگونه توانسته است تا آن حد از زندگیش استفاده کند ؟ من از طرف شمادوحدس میزنم. آیا باشکوه وانتقاد بمقصود رسید ؟خیر ... آیا بحال خود دلسوزی میکرد و توقع داشت توجه همه باومتمرکز باشد وهمه از اومواظبت کنند ؟ خیر اشتباه میکنید. اوخدمت کردن را شعارخودقرارداد . اسامی وآدرس بیماران واشخاص علیل دیگر رابدست آوردوبا نوشتن نامه هـای امیدبخش هم خودش وهم آنهاراامیدوار وخوشحال میکرد . در حقیقت باشگاهی برای اشخاص علیل تشکیل داد و وآنهارا وادار میکرد برای یکدیگر نامه بنویسند . بالاخره اویك سازمان ملی بنام «انجمن اسیران بیماری» تأسیس کرد .

دد حالیکه روی تخت خوابیده بودبطورمتوسط درهر سال یکهزار وچهارصد نامه مینوشت وهزاران نفر بیمار وعلیل را باتهیه رادیو و کتاب برای اعضای انجمن مزبور دلشاد میساخت .

فرق عمده بین دکتر لوپ وعده زیادی از مردم دیگر چه بود ؟ فقط اینکه دکتر لوپ مانند اشخاصی که دارای منظوروماموریتی درزندگی هستند نوری درقلبش می تابید و برخلاف آنهائی که دائم زبان بشکوه و شکایت میگشایند وگله دارند که چرا دنیا تمام هم خودرا صرف خوشبخت کردن آنها نمیکند ،ازاینکه میدید وجود خود راوقف هدفی میکند که بمراتب از وجود خودش بزرگتر ومهمتر است ، شادومسروربود .

«دکتر «آلفردادلر» یکی از معروفترین دکتران روانشناسی همیشه به بیماران فکر وخیالی خود میگفت : «بکوشید فکر کنید که هرروزچطور میتوانید شخصی راخوشحال سازید . اگراین دستور رابکار بندیددر چهارده روز کاملا بهبودی خواهیدیافت» دکتر ادلر عقیده دارد بیماران مالیخولیائی وخیالاتی که همیشه میخواهند بهانه ای برای اوقات تلخی داشته باشنداگر بکوشند هرروز یك کارخوب برای دیگران انجام دهند بزودی شفاخواهندیافت

ممکن‌است از من بپرسید این کار خوب چه‌کاری‌است؟ محمد پیغمبر اسلام میگوید: « **کارخوب آنستکه تبسمی ازسرور برچهره‌دیگری ظاهر سازد** »

چرا یك کارخوب در هر روزانجام دادن چنین‌اثرات‌حیرت‌آوری‌در فاعل آن کار ایجاد میکند؟ زیرا وقتی ما درفراهم کردن‌موجبات‌رضایت وخوشنودی دیگران میکوشیم دیگر راجع‌بخودمان فکر نمیکنیم‌وهمین‌فکر کردن دربارهٔ خویش است که نگرانی و ترس ومالیخولیا بوجود میآورد

بانو «ویلیام‌مون» که امروز یك آموزشگاه ملی را اداره میکند توانست دستوری را که دکتر «ادلر» برای رفع نگرانی وغصه‌دردوهفته وعده داده بود در یك‌روز انجام دهد آری او از راه فکر کردن‌دراینکه چگونه میتواند دو بچه یتیم را دلشاد سازد، مالیخولیای‌خودرا در ظرف یك روز برطرف ساخت.

بانوی نامبرده اینطور برایم گفت: « در سپتامبر پنج سال‌پیش در دریای غم واندوه غوطه‌وربودم‌زیرا پس‌از چندین سال‌زندگی‌قرین‌باسعادت شوهرم را از دست داده بودم. هرچه ایام عید میلاد مسیح نزدیکتر میشد برغم وغصه من میافزود زیرا هرگز آن جشن را تنها برگزار نکرده‌بودم دوستان از من دعوت کرده‌بودند که‌ایام عید را با آنها بگذرانم‌ولی‌من‌میل به تفریح‌وشادی‌درخوداحساس‌نمیکردم‌ومیدانستم که: افسرده‌دل‌افسرده کند انجمنی را. از همین‌جهت‌دعوت آنها را ردکردم ودرروز عیدساعت‌سه‌بعد ازظهر از اداره خارج شدم. درخیابانها بی اراده راه میرفتم‌وامیدوار بودم که بتوانم بر غم و افسردگی که بمن دست یافته فائق آیم، غافل‌ازاینکه خیابانهای‌شلوق‌ومردم‌خوشحالی که‌برای‌تهیهٔ‌تدارکات شب‌عیددرتکاپو بودند ایام خوش گذشته‌ام‌را بیاد خواهد آورد — آن ایامی که دیگربرایم پیش نخواهد آمد. نمیتوانستم بآن‌خانهٔ‌آرام وساکت‌خود بازگردم. گیج‌ومبهوت بودم و نمیدانستم چه‌باید بکنم. اشك بی‌اختیاربرگونه‌هایم‌جاری‌شدوپس از آنکه ساعتی بدون‌اراده‌باین سووآنسو رفتم، عاقبت‌به‌ایستگاه‌اتوبوس رسیدم، بیاد آمدم که‌گاه با شوهرم برای گردش بدون مقصود سوار یك اتوبوس میشدیم و تا انتهای خط میرفتیم. منهم به اولین اتوبوسی که در ایستگاه یافتم‌سوار شدم وپس‌از گذشتن از روی رودخانهٔ هودسن یك‌وقت‌از صدای شاگردشوفر که آخر خط را اعلام میداشت بخود آمدم.این‌محلی که بدون اراده بآنجا آمده بودم بسیارآرام و خلوت بود ومدتی‌را که‌میبایستی در انتظار اتوبوس بعدی بگذرانم در خیابان شروع بحرکت کردم. درحین عبور ازمقابل یك کلیسا آهنك دلنشین «شب‌خاموش» بگوشم‌رسید آهسته‌وارد

کلیسا شدم. بجز نوازندهٔ ارك کسی در آنجا دیده نمیشد و من بدون اینکه توجه اورا جلب کنم روی نیمکتی نشستم ؛ تلألؤ تزئینات درختی که بمناسبت عید میلاد مسیح در آنجا گذارده شده بود چون هزاران ستاره ایکه زیر پرتو ماه در رقص باشند جلو گیری مینمود. آهنك ممتد و کشیدهٔ ارك و اینکه از صبح تا آنموقع هیچ نخورده بودم مرا سست و خواب آلود ساخت . خسته و سنگین شدم و در همانجا بخواب رفتم

« چون از خواب بیدار شدم نمیدانستم در کجا هستم ترس و وحشت مرا فرا گرفت . در مقابل خود دو کودك را دیدم که ظاهراً برای تماشای درخت تزئین شده عید نوئل آمده بودند یکی از آنها که دختر کوچکی بود بادست مرا نشانداد و بدیگری گفت : « شاید بابا نوئل اورا آورده است ! » بچه‌ها از بیدار شدن من ترسیدند ولی من آنها را مطمئن ساختم که کاری با آنها ندارم لباسهایشان کهنه و فقیرانه بود و چون از پدر و مادرشان جویا شدم معلوم شد که نه پدر دارند و نه مادر ، وضع این دو بچهٔ یتیم که بمراتب بدتر از من بود مرا از غم و غصه خوردن خود خجل و شرمنده ساخت . من دست آنها را گرفته و بکنار درخت بردم تا خوب آنرا تماشا کنند . بعد باتفاق بمغازه‌ای رفتیم و پس از خوردن غذا برایشان مقداری شیرینی و چند هدیه خریدم . دلتنگی من بطور سحر آمیزی برطرف شد این دو طفل یتیم یك وجد و سرور و خود فراموشی واقعی بمن بخشیدند که ماهها بود از آن بی نصیب بودم . درضمن صحبت با آنها دریافتم که چقدر خوشبخت هستم و سپاس خداوند را بجا آوردم که درطفولیت تمام این قبیل اعیادرا در آغوش پرمهر و محبت پدر و مادر گذرانده بودم . خدمتی که ایندو بچه یتیم من غیر مستقیم دربارهٔ من انجام دادند بیش از نیکی‌هائی است که من در حق آنها کردم این تجربه بمن ثابت نمود که لازم است دیگران را دلشاد سازیم تا خودمان خوشحال و دلشاد باشیم دریافتم که خوشحالی مسری و ثمرهٔ نیکی، نیکی است . از کمك و همراهی بدیگران و بذل علاقه و محبت بود که من توانستم بر نگرانی ، ترس و خود خوری فائق آیم و شخص دیگری بشوم . نه تنها در آنموقع بلکه از آن ببعد برای همیشه عوض شدم»

از سرگذشتهای اشخاصی که با فراموش کردن خود بصحت و سعادت نایل آمدند من میتوانم کتابی پر کنم برای نمونه داستان « مارگریت تیلورپاتز» را که یکی از محبوب‌ترین زنان در نیروی دریائی امریکا میباشد مورد مطالعه قرارمیدهیم .

بانو پاتز خود داستان نویس است ولی هیچك از داستانهایش جالب‌تر از آن ماجرای واقعی نیست که درموقع حمله ژاپونی ها بر ناوگان آمریکا برای او روی داد. در آن هنگام یکسال بود که به بیماری قلبی گرفتار واز هر بیست و

چهارساعت شبانه روز بیست‌وسه ساعت آنرا دربستر میگذراند. طویلترین راهیکه طی‌میکرد ازاطاق خواب بباغ منزلش بود که تمام‌آفتاب بگیرد و تازه دراینموقع هم ببازوی مستخدمه اش تکیه میزد. اوبمن اظهار کرد که انتظارداشت باقی عمرش را بعلیلی بگذراند ومیگفت: اگرژاپونیها به‌پرل هاربورحمله نمیکردندومرااز آنحال غفلت وبیخبری بیرون نمیآوردندهرگز زندگی دوباره آغاز نمیکردم. درموقع حمله ژاپونیها هرج ومرج عجیبی درهمه‌جا حکمفرما بود. یك بمب درنزدیکی منزل مامنفجر گردید که تکان آن مرا ازتخت بزیرانداخت. مأمورین صلیب‌سرخ مشغول جمع‌آوری زنان و کودکان افسران بودند و بیماران را پرستاری میکردند. یکی از این مأمورین که میدانست تلفنی در کنار تختخواب من است خواهش کرد که من مرکزمکالمات آنها بشوم وهرزنیکه ازشوهرش خبری ندارد بمن تلفن کند وافسرانی که جویای سلامت زن وبچهٔ خود هستند از من بپرسند.

« بزودی دریافتم که شوهرم سالم است و کوشیدم زنانی را که از شوهرهایشان خبری نداشتند خوشحال کنم و بآنهائی که شوهرانشان کشته شده بودند تسلی دهم. بدبختانه عدهٔ این دستهٔ اخیر خیلی زیاد بود وازدو هزار نفر متجاوز می گردید. در ابتدا همانطوریکه روی تختخواب دراز کشیده بودم بتلفن‌ها جواب میگفتم ولی بعداً نشستم ولی درآخر کاربقدری در هیجان وسر گرم کاربودم که ضعف خود را فراموش کردم واز تخت پائین آمدم و در کنار میز قرار گرفتم. در راه کمك بکسانیکه بدبخت ترازمن بودند خودرا فراموش کردم وازآن ببعددیگربجز برای‌هشت ساعت خواب واستراحت به تختخواب نرفتم. اکنون میفهمم که اگرژاپنی‌ها به‌پرل‌هاربور حمله نمیکردند من محتملا زندگانی ناراحت و خسته کنندهٔ خود را ادامه میدادم زیرا پس از استراحت در روی تختخواب نرم و راحت دیگر دلم نمیخواست آنراترك کنم وبدون اینکه خود متوجه باشم اراده‌ام را دراینکه خودرا شفا دهم ازدست داده بودم.

« واقعه پرل هاربور یکی از بزرگترین حوادث ناگوار در تاریخ امریکا است ولی برای من بهترین واقعهٔ حیاتم بشمار میرود. این بحران مخوف بمن نیرو وقدرتی داد که هرگز تصورش راهم نمیکردم. من توجه خودرا باموردیگران معطوف داشتم وفرصت اینکه بخودبیاندیشم نداشتم و به نتیجه‌ای رسیدم که در زندگی من بیش ازهرچیزدیگرحائزاهمیت است»

یك سوم کسانیکه بپزشکان روانشناس برای معالجه مراجعه می کنند چنانچه مانند مارگریت پاتز وقت خودرا صرف کمك بدیگران نمایند از بیماری خود شفا خواهند یافت.

این نظریهٔ من نیست بلکه گفته پزشك روانشناسی است که اگر یکنفر صلاحیت اظهار عقیده در این باره داشته باشد او است. این پزشك میگوید: «یك سوم بیماران من گرفتار امراض روحی که بتوان از لحاظ پزشکی اسمی رویشان گذاشت نمیباشند بلکه از پوچی و بیهودگی زندگیشان می نالند» بعبارت دیگر آنها میخواهند ناشیانه از میدان زندگی عبور کنند وازقافله عقب میمانند. آنوقت این اشخاص با آن زندگیهای کوچك و بیمعنی و بیفایده خود بسوی پزشکان روحی میشتابند، پس از آنکه بزورق مقصود نرسیدند در ساحل میایستندو همه کس (بجزخود) را سرزنش میکنندو توقع دارند که دنیا هم خود را صرف انجام تمناهای خود پرستانه آنها بکند.

ممکن است شما با خود بگوئید: «خیلی خوب، این داستانها در من مؤثر واقع نمیشوند. اگر منهم در شب میلادمسیح با دو بچهٔ یتیم روبرو میشدم همان ابراز علاقه را نسبت بآنها میکردم و اگر در پرل هاربوربودم مانند مارگریت پاتز رفتار مینمودم ولی وضع زندگی من با تمام آنها فرق دارد. من زندگی خسته کننده‌ای را میگذرانم و هرروز هست ساعت بکار کسل کننده‌ای مشغولم. هیچ حادثه‌ای نظیر آنچه که ذکر شد برای من پیش نخواهد آمد پس چطور میتوانم با کمك کردن بدیگران خود را فراموش کنم؟ چرا بکنم؟ مگر چه فایده ای برای من در بر خواهد داشت؟»

سؤال بجا و درستی است و من میکوشم جوابش را بدهم. هر قدر هم که زندگی شما کسل کننده و یکنواخت باشد باز در روز با عده‌ای رو برو میشوید. شما معمولا با آنها چه میکنید؟ فقط بصورت آنها مینگرید یا میکوشید دریابید بآنها چه میگذرد؟ مثلا با مأمور پست چگونه رفتار میکنید؟ او در هر سال صدها کیلو متر راه میرود تا نامه شما را برساند. آیا شما هرگز زحمت آنرا بخود داده‌اید که بدانید او کجا زندگی میکند وزن و بچه‌هایش چطورند؟ آیا هیچ از او سؤال کرده‌اید که پاهایش خسته شده است؟

همینطور رفتار شما با شاگرد مغازه خوار بارفروشی- روزنامه فروش و پسر بچه‌ایکه در گوشه خیابان کفش شما را واکس میزند چطور است؟ اینها هم بشرندو دلشان از دردها، رؤیاها و آرزوها مالامال میباشد. آنها هم آرزو دارند که فرصتی بدست آورند تا دیگران را نیز در آمال و تخیلات خود سهیم کنند. آیا شما چنین فرصتی را بآنها داده‌اید؟ هرگز تمایلی از خود نسبت بآنها وزندگی آنها ابراز کرده‌اید؟ لازم نیست شما یك فلورانس نایتینگیل» یا یك مصلح اجتماعی باشید و در راه بهبود دنیا بکوشید، بلکه همان دنیای خودتان را اصلاح کنید. میتوانید از فردا این رویه را در مورد کسانیکه با آنها روبرو میشوید بکار بندید.

از این کارچه عایدشما میشود ؟ این رویه ، مسرت ، رضایت و فخر بیشتری نصیب شما خواهد کرد. ارسطو این‌طرزرفتاررا خودپرستی‌عاقلانه مینامد وزرتشت میگوید: «**کارخوبی که برای‌دیگران‌انجام میدهید وظیفه و تکلیف نیست یك‌نوع لذت است زیرا بسلامتی و بشاشت خاطر شما میافزاید .**»

بنیامین‌فرانکلن‌هم این‌نکته مهمرا درجمله‌زیرخلاصه کرده‌ومیگوید: «**وقتی که شما نسبت‌بدیگران خوب‌ومهربان هستید بیش از همه بخودتان نیکی می‌کنید** »مدیر بنگاه مرکزی روانشناسی‌در نیویورك نیز گفته‌های فوق‌را تأیید کرده و نوشته است : بنظـر من هیچ کشفی در روانشناسی جدید مهمتراز این‌نیست که‌علماً ثابت کرده است‌لازمهٔ‌خوشبختی ورشد وپرورش‌قوای‌دماغی ، همانا ازخودگذشتگی و قیدو انضباط‌شخصی است. درفکر دیگران بودن ، نه‌تنهامانع‌ازنگرانی‌شمادرباره‌وضع‌خودتان میشودبلکه‌درپیداکردن‌دوستان زیادوبهره‌بردن از خوشی وسرور فراوان نیزشمارا یاری‌میکند . چطور ؟ من این‌سئوال‌را از پروفسور « ویلیام ـ فیلیپس » استاددانشگاه «یال» کردم‌و او درجواب من اینطور گفت : من هروقت بمهمانخانه ، آرایشگاه یامغازه‌ای‌میروم کلامی‌خوش‌آیندو موافق طبع باشخاصیکه باآنهاروبرو میشوم میگویم . سعی میکنم چیزی بگویم که آنهارا یك فرد بشر دانسته‌باشم نه فقط پیچ و مهره‌یك ماشین. گاهی اوقات دختر جوانی راکه در مغازه‌ای کار مرا راه میاندازد ازگیسوان یا چشمانش‌تعریف‌میکنم.ازآرایشگر میپرسم آیااز اینکه تمام‌روز را سراپا میایستد خسته نمیشود؟ازاوسئوال‌میکنم‌چه‌چیز باعث‌شد که‌اوحرفه‌آرایشگری را درپیش گیرد وچندسال‌است که این‌حرفه‌رادنبال‌میکند؟ تاکنون چند سر تراشیده است و اکثر این اوقات در این محاسبات باو کمك میکنم . من دریافته‌ام که ابراز علاقه کردن‌باموردیگران‌آنهارا‌غرق‌شادی‌ومسرت‌میکند اغلب اوقات بامستخدمی که چمدان مرامیاورد دست میدهم‌وبا این عمل‌خود یك روزتمام اورا خوشحال‌میکنم. یك روز فوق‌العاده گرم تابستان برای صرف ناهار وارد واگن ناهارخوری یکی ازقطارها شدم . واگن‌شلوغ‌و پرجمعیت چون کوره گرم شده بودوکارهاهم بکندی انجام میگرفت . عاقبت موقعیکه ناظرقطار صورت‌غذارا بدست‌من‌داد گفتم : آنهائیکه‌درآشپزخانهٔ گرم مشغول پخت‌وپز هستند امروز خیلی باید معذب وناراحت‌باشند! ناظر شروع ببدگوئی کرد و لحن کلامش خیلی شدید بود . ابتدا تصور کردم که از من اوقاتش تلخ شده‌اومیگفت: خداوندا ، مردم باینجا میآیندو از بدی وضع غذا وگرمی هوا وکندی‌کارپیشخدمت‌هاوگرانی نرخها شکایت‌و لند

لند میکنند. نوزده سال است که من بانتقادات وایرادات آنها گوش داده‌ام شما اولین شخصی هستید که نسبت به آشپزیکه در آن آشپزخانه گرم و سوزان مشغول کاراست ابرازهمدردی ودلسوزی می کنید! ازخداوند مسئلت می کنم که مسافرین بیشتری چون شما نصیب ما کند.

« بهت وحیرت این شخص ازاینجا بود که من آشپزهای سیاه‌پوسترا بشردانسته وآنهاراچون پیچ ومهرهٔ آن‌دستگاه بزرك راه‌آهن فرض‌نکرده بودم. آنچه مردم ازما میخواهند کمی توجه وابراز علاقه‌است. من هروقت مردی را باسگش درخیابان مشاهده کنم میکوشم از زیبائی سك اوتعریف نمایم وچون بعقب برمیگردم غالباً میبینم که‌آن مرد سگش را نازمی کند. تعریف وقدردانی‌من باعث میشود که یکباردیگرمتوجه خوبی‌سگش شود.

«یکباردرانگلستان باچوپانی مصادف شدم وازسك بزرك‌وباهوشش تعریف کردم وازاو خواستم برایم شرح بدهد که چگونه آنرا تربیت کرده است. پس ازجداشدن ازاوبعقب بر گشتم و سك را دیدم که هردو دستش را روی شانه چوپان گذارده وصاحبش اورا نوازش می کند. باکمی‌ابرازعلاقه به چوپان و سگش، هم صاحب سگ و هم خود سگ را ازخود خوشحال کردم و خودم نیز راضی وخوشحال شدم»

آیا تصور می کنید مردیکه با حمالها دست میدهد و نسبت به‌آشپز راه آهن ابراز همدردی ودلسوزی مینماید وازسگ دیگران تمجید میکند آیاچنین مردی ترشخو ونگران شده بدکتر روانشناس نیازمندخواهند شد؟ البته نمیتوانید چنین تصوری‌رابکنید: یك ضرب‌المثل چینی‌است که میگوید:

«همیشه کمی بوی‌عطر بآن دستی که بشما گل‌میدهد باقی میماند»

اگرشما مردهستید این قسمت زیر را ندیده بگیرید وبگذرید زیرا چندان مورد پسند و علاقه شما واقع نخواهدشد. در این قسمت شرح داده میشودچگونه یکدختر، نگران وناراضی، توانست چندین مردرا وادار کند ازاو خواستگاری کنند. این دختر امروز مادر بزرك شده ومن یك‌شب را منزل او وشوهرش گذراندم درموقعیکه صحبت مادرطرق جلب دوست‌بود او روبمن کرد و گفت: «آقای کارنگی، من میخواهم برای شماداستانی را شرح دهم که تاکنون بهیچکس اقرارنکرده‌ام وحتی شوهرم نیز ازآن بی اطلاع است. من درخانوادهٔ نسبتاًفقیری پرورش یافتم. فاجعهٔ دوران دختری وجرانی من فقر ونداری بود. ماهرگز نمیتوانستیم مانند سایرهمگنان خود بامردم معاشرت وآمدو رفت کنیم. لباس من هیچگاه ازجنس خوب نبود و هرچه بزرگترمیشدم این‌لباسها به‌تنم تنك‌وناجورتر میشدواغلب ازمدافتاده بود. بقدری سرشکسته وخجالت زده بودم که غالب اوقات باگریه وزاری

بخواب میرفتم ، عاقبت در حال نا امیدی باین فکر افتادم که در مجالس از اشخاصیکه بامن میرقصیدند درباره تجربیات وعقاید آنها و نقشه‌ایکه برای آینده دارند سؤالاتی کنم. من‌این سؤالات‌را ازآنجهت نمیکردم که بجواب های‌آنها علاقه مخصوصی داشتم بلکه فقط برای این بود که‌آنهارا ازنگاه کردن به لباسهای کهنه ونامناسب خودمانع شوم ولی نمیدانید چه نتیجه‌ای داشت؛ همچنانکه بحرفهای‌آن مردان جوان گوش میدادم وآشنائی بیشتری باحوال آنها پیدا میکردم رفته رفته بگفته‌های آنها واقعاً علاقمند گردیدم و گاه چنان بدقت بحرفهایشان گوش میدادم که حتی خودم کهنه بودن لباسم را فراموش میکردم . چون مستمع خوبی برای آنها بودم و بصحبت تشویقشان میکردم خوشحال میشدند ومن بتدریج محبوب‌ترین دختران در جرگه اجتماعی خودمان شدم بطوریکه سه نفر ازآن جوانان بمن پیشنهاد ازدواج کردند .

(دختران‌جوان ! راه وروش صحیح زندگی همین است)

عده ای ازکسانیکه این فصل را مطالعه کرده‌اند خواهند گفت که: « تمام این حرفهائی که درباره ابرازعلاقه کردن باموردیگران گفته میشود مهمل و باطل است! صرفاً ازهمان حرفهای فریبنده مذهبی است وبدرد من نمیخورد ! من میخواهم کیسه‌ام را پر پول کنم ، من میخواهم هرچه بدستم رسید بربایم وهمین الساعه اینکاررا انجام دهم ودیگران هم بجهنم واصل شوند ! »

خوب ، اگر عقیده شما اینست ، شما ذی حق هستید ولی اگر فکر شما صحیح باشد در آنصورت تمام فلاسفه و مربیان بزرك از قبیل عیسی ، کنفوسیوس، بودا، افلاطون، ارسطووسقراط وغیره همگی اشتباه کرده‌اند ممکن است شما به تعلیمات پیشوایان مذهبی با نظر تمسخر بنگرید ، پس خوب است بگفته دو نفر از ملحدین وکسانیکه قائل بوجود خدا نبوده‌اند گوش فرا دهید . اولی پروفسور « ا . هوسمن » فقید استادسابق‌دانشگاه کلمبیااست که یکی ازبرجسته‌ترین دانشمندان عصرخودبود. وی‌درطی‌نطقی که درسال ۱۹۳۶ تحت‌عنوان «نام‌وماهیت‌شعر» دردانشگاه‌کامبریج ایراد کرد اظهارداشت: «بزرگترین حقیقتی که تاکنون ابرازشده وپرعمق‌ترین اکتشافات اخلاقی که بعمل آمده همانا این چندکلمه عیسی است که میگوید کسی که زندگی خودرا پیدا کرد آنرا ازدست خواهد داد وآن کسیکه در راه من حیات خود را از دست داد آنرا باز خواهد یافت »

این جمله را مکرر از دهان واعظین شنیده اید ولی «هوسمن» که شخصی ملحد و بدبین همیشه بفکر خود کشی بود مع‌الوصف عقیده داشت

آدمی که فقط درفکر خودش باشد چندان بهره ای از زندگی نخواهد برد وفرد بیچاره و درمانده‌ای خواهد بود . اما آن کسیکه خود را در خدمت دیگران فراموش کند لذت واقعی زندگی را درك خواهد کرد .

دکتر « تئودوردریزر » معروفترین ملحدقرن بیستم که تمام مذاهب را تمسخر میکرد و آنها را افسانه های جن و پری میدانست و زندگی را بیمعنی وپوچ میشمرد ، معهذا ازیك اصل مهم که پیامبران به خودمیآموختند طرفداری میکرد ومیگفت : «**اگر کسی بخواهد از زندگیش تمتعی برگیرد باید فکر ونقشه‌اش این باشدکار را نه تنها برای خودش بلکه برای دیگران اصلاح نماید. زیرا خوشی وسعادت اوبستگی بخوشی دیگران دارد وبرعکس** »

اگر ما بخواهیم بنا بگفته «دریزر» کارهارا برای دیگران بهبودی بخشیم ، پس باید زودتر بخود بجنبیم زیرا وقت میگذرد . ما از این جاده فقط بیش ازیکبار عبور نخواهیم کرد. پس هرکارخوبی که میتوانیم بکنیم وهر مهربانی ایکه میتوانیم ابراز داریم خوبست همین الساعه انجام دهیم، زیرا برای بار دوم گذرمان باین راه نخواهد افتاد .

اگر میخواهید نگرانی را از خود دور کنید و آرامش خـاطر و خوشبختی را تقویت نمائید ، اینست دستور شماره ۷ :

خودرا از راه علاقه مند شدن بدیگران فـراموش کنید . هر روز یك کار خوبی انجام دهید که تبسمی از سرور بر لبان کسی ظاهر سازد .

خلاصه مطالب بخش چهارم

دستور اول: مغز خودرا باافکاری پر کنید که موجدآرامش خاطر شهامت ، صحت وامید میباشد. زیرا «زندگی ماساخته افکار خودماست»

دستور دوم: با دشمنان خود هرگز درمقام تلافی و معامله بمثل برنیائید برای اینکه در آن صورت بخودتان بیشتر از آنها صدمه خواهید رسانید. چون ژنرال ایزنهاور حتی یکدقیقه ازعمرخودرا درباره کسانیکه دوستشان ندارید تلف نکنید .

دستور سوم: **الف** . بعوض نگران شدن از ناسپاسی دیگران ، انتظارآنرا داشته باشید. بخاطر بیاورید که عیسی دریکروزه ده نفربیمار جذامی را شفاداد وفقط یکی از آنها ازعیسی تشکر کرد. شماچرا انتظار سپاسگزاری بیشتری را دارید ؟

ب: این نکته‌را بخاطربسپارید که یگانه راه بدست‌آوردن خوشبختی اینست که توقع حقشناسی وامتنان نداشته باشید، بلکه نیکی‌را فقط بخاطر لذتی که دارد درحق دیگران بکنید .

پ: بخاطر داشته باشید که حقشناسی یك خصلت اکتسابی است . اگر می خواهید کودکان شماحقشناس بارآیند باید آنهارا همینطورتربیت کنید .

دستور چهارم: همیشه بعوض فکر کردن درباره مشکلات و رنج ها ومحرومیت های خویش ، نعمتها ومزایای خود را بشمارید .

دستور پنجم: از دیگران تقلید نکنید. خودرا بشناسید وبکوشید خودتان باشید .

دستور ششم: وقتی تقدیر لیموترشی بدستتان داد ازآن لیمونادی شیرین تهیه کنید .

دستورهفتم: نگرانی وغم وغصه خودراباخوشحال کردن دیگران فراموش کنید زیرا وقتی شما نسبت بدیگران خوبی میکنید بیش از همه بخودتان نیکی کرده اید .

بخش پنجم

یك طریقه کامل برای فائق آمدن بر نگرانی

فصل نوزدهم : چگونه والدین من بر نگرانی فائق آمدند

بطوریکه درپیش گفتم ، من در مزرعه ای واقع درمیسوری تولد و پرورش یافتم. مثل زارعین آن زمان والدین من بامشکلات وزحمات فراوان روبرو بودند . مادرم معلمه یك مدرسه روستائی بود وپدرم درمقابل کارهای زراعتی ماهی ۱۲ دلار عایدی داشت ومن در ۱۲ سالگی پنجاه سنت (هر صد سنت یك دلار است) هم نداشتم که خرج خودم کنم . هنوز بخاطردارم که دریکی ازاعیاد پدرم ده سنت بمن داد تا بمیل خود خرج کنم من احساس می کردم که تمام ثروت سرزمین هندرا بمن داده اند .

برای رفتن بمدرسه ایکه ازیك اطاق تشکیل شده بودیك میل پیاده طی میکردم. هنگامیکه برف سنگین بود وگرماسنج ۲۸ درجه زیرصفررانشان میدادپیاده بمدرسه میرفتم. تاچهارده سالگی هرگز کفش لاستیکی یاگالوش نداشتم ودرزمستانهای سردپای من همیشه سرد وخیس بود واز روی بچگی هرگز تصورش را هم نمیکردم که پای کسی در زمستان خشك وگرم باشد

والدین من درروزشانزده ساعت جان میکندند وباوجود این ماهمیشه زیربار قرض وگرفتار فلاکت وبدبختی بودیم. یکی ازخاطرات اولیه من مشاهدهٔ طغیان آب رودخانه بودکه تمام مزارع گندم ویونجه مارا زیرورو میکرد ومحصول را بکلی ازبین میبرد . سیل در هر هفت سال شش مرتبه محصول را خراب میکرد وهمه ساله خوکهای مابمرض وباتلف میشدندوما مجبوربودیم اجسادآنهارا بسوزانیم. اکنون میتوانم چشمانمرابرهم گذارده وبوی زننده ایراکه از سوختن گوشت خوك برمیخاست بخاطربیاورم .

یك سال سیل نیامد وماحاصل ذرت فراوانی بعمل آوردیم ، دامهائی خریدیم وبامحصول ذرت خودآنهارا پروار کردیم ولی درحقیقت آنسال نیز محصول راسیل دیگری برد زیراقیمت احشام پرواری دربازارشیکاگوتنزل کرد وپس ازآنهمه زحمت برای پروار کردن دامها، فقط ۳۰ دلار زیادتر

از آن مبلغی که پرداخته بودیم عایدمان گردید . سی دلار برای یکسال رنج و زحمت !

دست بهر کاری میزدیم بجز ضرر چیزی نمیدیدیم. خوب بخاطر دارم که پدرم چندرأس کره قاطر خرید . مدت ۳ سال آنهارا خوراك دادیم و یکنفر را برای تربیت ورام کردنشان استخدام کردیم بعد با کشتی قاطرها را به بازار بردیم و بمبلغی نازلتر از آنچه سه سال قبل بابت آنها پرداخته بودیم فروختیم.

پس از ده سال کار خسته کننده و کم منفعت، نه تنها تنگدست و بی پول بودیم بلکه قرض کمرشکنی هم بالا آورده بودیم . مزرعه ما بگرو رفت و هرقدرهم که زحمت میکشیدیم نمیتوانستیم حتی بهرهٔ رهن را بپردازیم. بانکی که مزرعه مارا بگرو برداشته بود ، بپدرم بدگوئی و اهانت میکرد و تهدید مینمود که مزرعه اش راضبط خواهد کرد . در آن موقع چهل و هفت سال از عمر پدرم میگذشت و پس از سی سال رنج و مشقت جز قرض و سرشکستگی نصیبی از زندگی نداشت . تحمل این بارهای گران فوق قدرت و توان او بود و سخت نگران شده وسلامتی اش را از دست داده بود بغذا میل ورغبتی نداشت و باوجود کارهای سخت و بدنی ایکه در تمام روز در مزرعه انجام میداد باز برای اینکه بتواند غذا بخورد دواهای اشتها آور مصرف میکرد و روز بروز لاغرتر میشد . دکتر بمادرم گفته بود که بیش ازشش ماه از عمر پدرم باقی نمانده است پدرم بقدری نگران و ناراحت بود که میلی بزندگی نداشت من مکرر از مادرم شنیدم که هروقت در آن موقع پدرم برای علف دادن اسبان به انبار میرفت ویا برای دوشیدن گاوها اطاق را ترك میگفت ، چون کمی زیاد از معمول تأخیر میکرد مادرم سراسیمه بطرف انبار میدوید و بیم آن داشت که اورا به طناب آویزان ببیند . یکروز پدرم در موقع مراجعت ازشهر، پس از آنکه مدیر بانك اورا تهدید کرده بود که حق فسخ رهن مزرعه اش را از او سلب خواهد کرد . اسب خود را بالای پلی که برودخانه بزرگی بسته شده بود متوقف ساخت و مدت زیادی بآب رودخانه نگریست و باخود بحث و جدال میکرد که آیا خودرا برودخانه پرتاب کند و بآن زندگی سراسر رنج و مشقت خاتمه دهد یاخیر .

سالها بعد ، پدرم بمن گفت یگانه عاملی که در آن موقع او را از پریدن رودخانه منصرف کرد ایمان راسخ ومحکم مادرم براین بود که اگر خداوندرا دوست بداریم و اوامرش را اجرا کنم همه کارها اصلاح خواهد گردید حق با مادرم بود ، سرانجام همهٔ کارها اصلاح و روبراه خواهد گردید. پدرم ۴۲ سال دیگر بخوشی زندگی کرد و درسال ۱۹۴۱ درسن هشتادونه سالگی فوت شد .

در سراسر آن سالهای پر رنج و مشقت مادرم هرگز نگران نمیشد مشکلات و گرفتاریها را در حین نماز بدرگاه خداوند میبرد. هرشب قبل از اینکه بخواب برویم فصلی از کتاب مقدس را برایمان میخواند و یا زانو بزمین زده ودرآن خانه محقر وخلوت روستائی بدرگاه خداوند دعامیکردیم که محبت و پشتیبانی خود راازما دریغ ندارد. ویلیام جیمز استادفلسفه در دانشگاه «هاروارد» میگوید: «**مؤثر ترین داروی شفابخش نگرانی همانا ایمان واعتقاد مذهبی است**»

لازم نیست ما برای درك این نکته بدانشگاه هاروارد برویم. مادر من در یکی ازدهات میسوری آنرا کشف کرد. نه سیل، نه مرض ونه حوادث ناگوار هیچکدام نمیتوانستند روح بشاش، تابناك وظفر نمون اورامقهور سازند.

مادرم مایل بود من عمر خود را وقف امور مذهبی بکنم و منهم جداً در فکر بودم که یك مبلغ مذهبی در کشورهای خارجه بشوم. بعداً از مادر و پدرم دور شده ووارد دانشگاه شدم و بمرورزمان تغییردر افکار من پیدا شد. تحصیل علم الحیات، علوم اساسی، فلسفه وعلم تطبیق ادیان مرا نسبت به بسیاری از تعلیمات کوته نظرانه‌ای که وعاظ ده بمردم میآموختند مشکوك ساخت. گیج وسرگردان شده بودم وبقول «والت ویتمان» یك حس تردید ناگهانی و کنجکاوانه‌ای در خود احساس کردم. نمیدانستم بچه چیز معتقد شوم وهیچگونه منظوری در زندگی بشر نمی‌دیدم. دست از نماز و دعا برداشتم کافر وملحدشدم. عقیده پیدا کردم که حیات بشر سراسرخالی ازهدف و نقشه است وخلقت بشر بهمان اندازه فاقد منظور خدائی است که حیوانات ما قبل تاریخ که دردویست ملیون سال قبل دردنیازندگی میکردند. احساس میکردم که روزی نژاد بشر نیزمانند حیوانات ماقبل تاریخ که امروز اثری از آنها نیست معدوم خواهد شد. میدانستم که مطابق علوم جدیداز حرارت خورشیدمتدرجاً کاسته میشودوهنگامی که حتی ده درصد از حرارت آن کم شود دیگرهیچ موجودذی‌حیاتی در روی‌زمین باقی نخواهد ماند. برعقیده گروهی از مردم بخداوند مهربان وکریمی که دنیاراما نند خود خلق کرده میخندیدم - معتقدبودم که بیلیونها خورشیدی که درفضائی تیره، سردوبیروح درگردشند بوسیله‌ای قوه‌ای کور ولاشعور بوجود آمده‌اند: شایداصلاخلق نگردیده و مانند زمان وفضا همیشه وجود داشته‌اند.

آیا من میخواهم ادعا کنم که اکنون جواب تمام این سئوالات رامیدانم خیر. هیچکس تاکنون نتوانسته است پرده ازروی اسرارخلقت وحیات بردارد اطراف مارا معما و اسرار بیشمار احاطه کرده است. مثلا عمل بدن خودرمز

ومعمائی بغرنج میباشد وهمچنین است قوه برقیکه درمنزل ازآن استفاده می کنیم و گلی که درشکاف دیواررو‌ئیده وعلف سبزیکه درباغ خانه میبینیم. چارلز کیترینك سرپرست آزمایشگاههای تحقیقاتی شرکت «ژنرال‌موتور» سالی سی‌هزار دلارازجیب خودبیکی ازدانشگاه‌های امریکا میپرداخت که علت سبز بودن علف را کشف کنند. کیترینك میگوید: «اگرما بدانیم که گیاهان چگونه میتوانند نور خورشید، آب واکسید دوکربن را تبدیل به قند خوراکی کنند، خواهیم توانست جهان را دگرگون سازیم.»

حتی کار کردن موتوراتومبیل نیزیکی ازاسراربغرنج است ومتصدیان آزمایشگاههای شرکت بزرك ژنرال موتورسالهاوقت ومیلیونها دلارصرف کرده‌اند تادریابندچگونه وچرایك جرقه‌درسیلندر، انفجاری‌تولیدمیکند که باعث حرکت ماشین میشود وتازه هنوزهم موفق بکشف این‌رازنشده‌اند.

عدم وقوف ما براسرار ورموز بدن‌آدمی، قوه الکتریك ویا موتور اتومبیل مارا مانع ازاستفاده کردن ومتمتع شدن از آنها نمیشود، همچنین اگرمن ازکشف رموزدین ونماز ودعا، عاجزم دلیل براین نمیشود، که من ازیك زندگی بهتروسعادتمندانه تری که دین بهمراه دارد بهره برنگیرم.

بالاخره من‌حکمت این گفتهٔ یکی ازبزرگانرا دریافته‌ام که میگوید: «بشر برای این خلق نشده که باسرار عالم حیات پی ببردبلکه برای‌اینکه در آن زندگی کند»

میخواستم بگویم که من دوباره بطرف دین‌برگشته‌ام ولی‌دیدم این گفته من‌آنقدرها صحیح نخواهد بود. بعوض اینکه بعقب برگردم من‌بسوی یك نظریه جدید مذهبی بپیش رفته‌ام. من‌دیگربه اختلافات‌مذهبی که باعث نفاق وتفرقه بین پیروان ادیان مختلف گردیده‌است ذره‌ای‌توجه‌وعلاقه ندارم. لیکن درست هما نطوریکه فوایدوخواص برق‌وآب وغذای خوب‌درزندگی من مؤثرومهم‌است منافع ومحسنات دین نیزبرای من کمال‌اهمیت وضرورت را دارد. برق و آب و غذادرفراهم ساختن‌یك‌زندگی بهترو کاملترو‌راحت تربمن کمك میکند ولی فایده دین بمراتب ازهمه اینها برای من بیشتراست دین بمن ایمان- امید وشهامت میبخشد وهیجان، اضطراب، ترس ونگرانی را ازمن دورمیسازد وبرای زندگی‌من مسیروهدفی تعیین‌میکند. دین‌سعادت مرا تاحد زیادی تکمیل وسلامت فراوان بمن‌ارزانی می‌دارد و کمك‌میکند تا «درمیان‌طوفان و گردبادحیات واحهٔ آرام وساکتی برای خودایجاد کنم.»

میبینم حق با «فرانسیس بیکن» بود که درسیصد و پنجاه سال قبل میگفت: «مطالعه جزئی وناقص درفلسفه شخص را بکفر و زندقه متمایل می کند ولی عمیق شدن در فلسفه فکر بشر را بدین متوجه می سازد»

امروز جدیدترین علم ، یعنی «روان پزشکی» همان‌چیزهائی راتعلیم میدهد که پیامبران تعلیم میدادند.چرا ؟بعلت‌اینکه پزشکان‌روحی‌دریافته‌اند که دعا ونماز وداشتن یك‌ایمان محکم‌بدین ، نگرانی ، تشویش ، هیجان وترس راکه موجب بیم بیشتری‌از ناخوشیهای ماست‌برطرف‌میسازد .یکی از پیشوایان‌علم مزبورمیگوید : « کسی که حقیقتاً معتقد به‌مذهب‌است‌هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهدشد .

اگر مذهب حقیقت نداشته باشد ، زندگی بیمعنی وپوچ‌است وبازیچهٔ بیش نخواهد بود .

چند سال قبل از مرك «هانری‌فورد» یك روزبملاقات اورفتم پیش از ملاقات او انتظار داشتم که آثار خستگی وملالت سالهای‌متمادی‌راکه در تأسیس واداره یکی‌ازبزرگترین شرکت های جهانی صرف‌نموده بود، از خود نشان دهد . ولی با کمال تعجب مشاهده کردم‌که اودرسن هفتاد سالگی کاملا آرام و سالم‌وعاری از تشویش است .وقتی از او پرسیدم آیا تاکنون هیچ نگران نشده است درپاسخ گفت : «خیر، من‌عقیده‌دارم که‌تمام اموررا خداوند روبراه میکندوآن خدای بزرك احتیاجی‌به‌توصیه‌وراهنمائی من‌ندارد . چون خداوند حاکم ومسلط بر تمام اموراست،تمام‌کارها عاقبت به بهترین‌وجهی انجام‌خواهدپذیرفت دراین‌صورت چه موجبی‌برای‌نگرانی باقی میماند .»

امروز حتی پزشکان روانشناس نیز مبلغین متجدد دین شده اندآنها ما را از آنجهت بدین داری‌تشویق نمیکنندکه از آتش جهنم در آن دنیا رهائی یابیم بلکه برای نجات از آتش جهنم همین دنیا ، یعنی جهنم زخم معده آنژین دوپواترین ، اختلالات عصبی وجنون است که گرویدن بدین را توصیه می نمایند.

« ویلیام جیمز» پدر روانشناسی جدیددر نامه‌ایکه‌بیکی‌ازدوستانش نوشته است یاد آورشده که هرچه بیشتر از سالهای عمرش می گذرد کمتر می‌تواند بدون اعتقاد بخداوند زندگی کند .

چنانکه قبلا ذکر شد داورانی که برای انتخاب بهترین‌پاسخ بمسابقهٔ « چگونه‌برنگرانی‌فائق‌آمدم» برگزیده شده بودنددرانتخاب‌بین‌دوداستان برجسته چنان‌بااشکال مواجه‌شدندکه مبلغ جایزه را بین‌آندو تقسیم کردند

اینجا داستان دومی‌راکه‌برنده شناخته شد بنظرتان میرسانم . این داستان مربوط بتجربه فراموش نشدنی‌زنی است که‌از راه دشواری‌پی‌برد نمیتواند بدون اعتقاد بخداوند بزندگی ادامه دهد واینك‌داستان :«درسال های بحران اقتصادی ، دستمزد شوهرم بطور متوسط هفته‌ای هجده دلار

بود وتازه بطورمرتب هم این مبلغ ناچیز بدست ما نمی‌رسید زیرادرمواقع بیماری که اغلب برای شوهرم‌پیش می‌آمد مزد باو نمی‌دادند.شوهرم‌بیشتر اوقات گرفتار بیماری اریون ـ مخملك وگریپ بود : خانه کوچکی‌را که با دست خود ساخته بودیم‌از دست دادیم . پنجاه دلار به‌مغازه‌خوار بارفروشی بدهکار بودیم ودر عین حال پنج بچه را هم میبایستی نان‌بدهیم‌من کارهای لباس شوئی واتو کشی را از همسایگان قبول کرده ودرمنزل‌انجام‌میدادم لباسهای کهنه نظامی میخریدم ، دوباره میدوختم وبتن بچه هایم میکردم. از بس غصه خوردم مریض شدم . یك روزخواربار فروشی که پنجاه‌دلار‌از ما طلبکار بود پسر‌یازده ساله‌ام را بسرقت دومداد‌متهم کرد .پسرم‌موقعیکه این موضوع‌را برایم‌تعریف میکرد اشکش چون سیل‌جاری‌بودمن‌میدانستم که او پسری‌درستکار وحساس‌است ونیز می‌دانستم که‌درمقابل‌دیگران‌بدنام وسر شکسته شده است.

« این حادثه جزئی دیگر کاسهٔ صبر و تحملم را لبریز کردوپشتم را شکست. تمام‌مصائب‌وبدبختیهائیکه‌تاآنوقت بسرمان آمده‌بوددرجلوی‌چشمم مجسم شد ودیگر امیدی به آینده نداشتم مثل آن‌بود که‌درآنموقع‌ازشدت نگرانی دچار جنون موقت شده بودم زیرا در ماشین‌رختشوئی‌خودرا‌بستم‌و دختر پنجساله‌ام را با خود باطاق خواب بردم .پنجره ها را بدقت بستم و روزنه ها را باکاغذ وپارچه مسدود کردم ؛ دختر کوچکم‌میگفت: مادر چه میکنی ؟ گفتم : هوا از این سوراخها داخل میشود وسرمامیخوریم.آنوقت پیچ بخاری گاز را باز نمودم ولی آنرا روشن نکردم . هنگامیکه روی تختخواب دراز کشیدم ودخترم را در کنار خود جا دادم او گفت : مامان این کار مسخره‌است همین حالاازخواب بیدارشدیم» گفتم :«عیبی ندارد‌فقط چرتی میزنیم » بعد چشمانم رابرهم گزاردم وبصدای گازکه‌از‌بخاری‌خارج میشد گوش میدادم وهرگز بوی آن گازرا فراموش‌نمیکنم.

« غفلتاً چنین احساس کردم که آهنك موزیکی میشنوم ، خوب گوش دادم ، آری فراموش کرده‌بودم‌پیچ رادیورا‌ببندم . حالادیگراهمیتی بروشن ماندن رادیو نمیدادم ولی موزیك همچنین ادامه داشت . دراین‌اثناء صدای شخصی را از رادیو شنیدم که یك سرود مذهبی میخواندمضمون‌اشعارآخر این‌سرود این‌بود که ما غالب اوقات آرامش خاطرخودرا برهم‌میزنیم‌ودردهای بیهوده‌ای را متحمل میشویم برای آنکه از راه‌دعاونیازمشکلات‌خود را بپیشگاه خداوند نمیبریم.

« همچنانکه باین سرود گوش‌میدادم ، متوجه‌شدم که‌چه‌خبط فجیعی مرتکب‌شده‌ام آری من میخواستم با حوادث مخوف‌زندگی یکه‌وتنهامبارزه

کرده باشم و گرفتاری خودرا از راه دعاونیایش بدرگاه پروردگار نبرده بودم ، فوراً ازجا برخاستم وپیچ گاز را بسته وپنجره ها را باز کردم.

« بقیه ساعات آنروز را بگریه ودعا گذراندم . اما دعای من برای کمك ویاری نبود بلکه ازته دل شکر نعمتهائی را که خداوند بمن ارزانی داشته بود بجا آوردم ـ شکر داشتن پنج فرزند خوب که همه سالم وزیباودارای جسم وروح قوی بودند. همانجا عهد کردم که دیگر تا آن درجه ناسپاس نباشم و تا امروز نیز برسرقول خود ایستاده‌ام .

«حتی پس از آنکه خانه شخصی خودرا از دست دادیم و بیك منزل محقری نقل مکان کردیم باز برای همان خانه کوچك هم خدارا شکر میکردم که اقلا سقفی داریم که درپناه آن خودرا از برف وباران حفظ کنیم ازصمیم قلب سپاس حق را بجا میاوردم که کارها از آن بدتر نشده وتصور میکنم خدا گفته های مرا شنید زیرا کار ها بموقع خود اصلاح شد ولی البته نه آنا بلکه همچنانکه بحران تخفیف یافت گشایشی در وضع مالی ما حاصل گردیدو من توانستم دریکی از باشگاهها شغلی پیدا کنم وضمناً درساعات فراغت هم بجوراب فروشی بپردازم . یکی از پسرانم برای آنکه بتواندوارد دانشکده شوددریکی ازمزارع کاری پیدا کرد وهنگام صبح وشب سیزده گاورا میدوشید امروز تمام پسرانم بزرك شده و صاحب زن وبچه میباشند ومن دارای سه نوه زیبا هستم . حالا وقتی آنروز مخوف را بخاطر میاورم که پیچ گازرا باز کرده بودم خدا را شکر میکنم که درموقع مناسبی ازخواب غفلت بیدارشدم اگر آن نقشه شوم را اجرا کرده بودم چه لذات وخوشی هائیرا که ازدست داده واز چه سالهای پرسروری محروم میماندم اکنون هروقت که میشنوم که کسی میخواهد بحیات خود خاتمه دهد، میخواهم فریاد کشیده بگویم :اینکاررامکن دست نگاهدار. لحظات تاریك زندگی دیری نمی پاید وبعد آینده فرامیرسد»

در امریکا بطور متوسط در هر ۳۵ دقیقه یکنفر خودکشی میکند و درهر دو دقیقه یك نفر دیوانه میشود . اگر این مردم از تسکین خاطروآرامشی که دین وعبادت بآدمی میبخشد نصیبی داشتند ممکن بوداز اغلب این خودکشیها وبسیاری از دیوانگیها جلوگیری نمود .

دکتر « کارل جونك » معروفترین پزشك روانشناس در یکی از کتابهای خود مینویسد : « درطی سی سال اخیر ، مردمانی از کشورهای متمدن جهان بمن مراجعه کرده‌اند .من صدها بیمار را معالجه نموده‌ام دربین تمام بیماران من که نیمه دوم حیات یعنی سنین بالاتر ازسی وپنج رامیگذرانند یکی پیدا نشده است که مشکلش بالاخره مربوط به پیدا کردن یك عقیده دینی نسبت بزندگی نباشد با اطمینان خاطر میتوانم بگویم که هر یك از آنها

از آنجهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زندهٔ هر عصر به پیروان خود عطا کرده اند از دست داده بودند وآنهائیکه عقیده دینی خودرا باز نیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند. »

این گفته بقدری پرمعنی وپرمغز است که من باردیگرآنرا باحروف درشت تکرارمیکنم: « **در طی سی سال اخیر، مردمانی از تمام کشورهای متمدن جهان بمن مراجعه کرده‌اند. من صدها بیمار را معالجه نموده‌ام. دربین تمام بیماران من که نیمهٔ دوم حیات یعنی سنین بالاتراز سی وپنج را میگذرانند یکی پیدا نشده است که مشکلش بالاخره مربوط به پیداکردن یك عقیدهٔ دینی نسبت بزندگی نباشد با اطمینان خاطر میتوانم بگویم که هریك ازآن جهت مریض‌شده بودند که آنچه را ادیان زندهٔ هرعصر به‌پیروان خود عطا کرده‌اند از دست داده بودند و آنهائیکه عقیده دینی خود را باز نیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند** »

ویلیام جیمز نیز تقریباً نظیرهمین را میگوید: «**ایمان یکی ازقوائی است که بشر بمدد آن زندگی میکند وفقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است.**»

ماهاتما گاندی فقید که پس ازبودا بزرگترین پیشوای‌هندوستان‌بود چنانچه ازنیروی استقامت‌بخش دعاوعبادت الهام ومدد نمیگرفت بطوریقین ازپا درآمده بود. من اینمطلب را ازکجا میدانم؟ از آنجائی که خودش میگفت: «اگردعا ونمازنبود، من‌مدتها قبل دیوانه ومجنون شده بودم»

هزاران نفردیگر نیزممکن است‌براین نکته‌گواهی‌دهند. همانطوری که قبلا گفتم پدرخود من‌اگربخاطر دعا وایمان مذهبی مادرم نبود خودرا دررودخانه غرق کرده‌بود. هزاران نفرازاشخاصی که بعذاب‌روحی گرفتارند و در تیمارستانها دادو فریاد میکنند چنانچه بعوض یکه وتنها رفتن بجنك زندگی، دست استمداد بسوی قدرت مافوق تری درازکرده بودند محتملا نجات می یافتند.

بسیاری ازما وقتی از زندگی بستوه می‌آئیم وبه آخرین حد نیروی خود میرسیم در ناامیدی و یأس روبسوی خدا برمیگردانیم. البته درموقع گرفتاری هیچکس منکر خدا نیست. اما چرا تا مرحله نا امیدی و یأس تأمل کنیم؟ چرا هر روز تجدید قوا ننمائیم؟ چرا برای عبادت منتظر فرا رسیدن روز معینی بشویم؟

من بااینکه پروتستان هستم هروقت احساس میکنم که احتیاج بدعاو نمازدارم فوراً دراولین نمازخانه‌ایکه درسرراه خود بیابم بدعا می‌پردازم

وبارها شده است که در نمازخانه کاتولیك ها عبادت کرده ام .
مردانی را میشناسم که مذهب رافقط برای زنان، کودکان ، وعاظ و مبلغین لازم میدانند و بخودمیبالند که «شیرمردانی» هستند که میتوانند یکه وتنها درمیدان نبردزندگی بجنگند. چقدر آنها متعجب میشوند اگر بدانند که عده ای از معروفترین شیرمردان جهان هرروزدست دعا بسوی خداوند بلندمیکنند. مثلا «شیرمرد» زاك دیمپسی مشت زن معروف بمن میگفت که هیچ شب بدون دعا برختخواب نمیرودوهروعده ازغذای خودرا پس از بجاآوردن شکرخداوند صرف میکند. هرروز درموقع تمرین دعامیخواند و در حین مبارزه باحریف نیزقبل ازبصدا درآمدن زنك هردوره مسابقه دعامیکند . خودش میگفت: «دعاونمازدرمسابقه شهامت واعتماد می بخشید» «شیرمرد» ادوارد استنیوس وزیرخارجه سابق امریکا بمن گفت که هرروز صبح بدرگاه خداوند نماز میگذارد. وقتی که «شیرمرد» ایزنهاور ازامریکا به انگلستان پروازکرد تافرماندهی کل قوای ارتش امریکا وانگلیس را بعهده بگیرد فقط درهواپیمایك کتاب همراه داشت وآن هم کتاب مقدس بود. «شیرمرد» ژنرال مارك کلارك میگفت که درزمان جنك هرروز کتاب مقدس میخواند وزانو بدعا بزمین میزد ــ چیانکایچك وژنرال مونتگمری نیز همین کاررا می کردند . دریاسالار «نلسن» نیزدرجنك « ترافلگار » ، همچنین ژنرال واشینگتن ــ روبرت لی ــ استونوال و عده زیادی اززعمای نظامی دیگر نیز همیشه بطرف خداوند میرفتند .
بطوریکه قبلامتذکرشدم حتی دانشمندان نیز بسوی مذهب بازمیگردند مثلاد کترالکسیس کارل که نویسنده کتاب « بشرمجهول» وبرنده بزرگترین افتخارعلمی، یعنی جایزه نوبل میباشد طی مقاله‌ای مینویسد: «**دعاونماز قوی‌ترین نیروئی است که انسان میتواند تولید کند ــ نیروئی است که چون قوه جاذبه به‌زمین وجودحقیقی وخارجی دارد: درحرفه پزشکی خود، من مردانی رادیده‌ام که پس از آنکه تمام معالجات دیگر درحال آنان مؤثرواقع نشده بود به نیروی دعاوعبادت از بیماری و مالیخولیارهائی یافتند. دعا ونمازچون رادیوم یك منبع نیروی مشعشعی است که خودبخود تولید میشود. ازراه دعا بشر میکوشد نیروی محدودخودرا بامتوسل شدن به‌منبع نامحدودتمام نیروها افزایش دهد. وقتیکه مادعا میخوانیم، خودرا به قوه محرکه پایان ناپذیری که تمام کائنات را بهم پیوسته‌است متصل ومربوط می کنیم مادعامیکنیم که قسمتی ازآن نیرو بحوائج ما اختصاص داده شود بصرف همین استدعا ، نواقص ما مرتفع میشود باقدرتی بیشتر و**

حالی بهتر ازجای برمیخیزیم.هروقت ما باشور وحرارت خداوند را دردعا ونماز مخاطب میسازیم ،هم روح و هم جسم خود را بوجهی احسن تغییر می‌دهیم.غیر ممکن است مرد یازنی تنها برای یك لحظه بدعا بپردازد ونتیجهٔ مثبت ومفیدی‌ازآن‌نگیرد»

دریاسالار «بیرد»میداند که «مربوط ساختن خودبه نیروی محرکه پایان ناپذیریکه کائنات را بهم پیوسته است »تاچه‌درجه اهمیت‌دارد.قدرت اودر انجام‌همین عمل بود که‌اورا دردشوارترین‌مراحل‌زندگی‌هدایت‌ویاری کرد. اوداستان خودرا درکتاب « یکه و تنها» شرح داده است . در سال ۱۹۳٤مدت پنج ماه را درکلبه ای مستور در یخهای قطب جنوب بسر برد ویگانه موجود جانداری بود که در۷۸درجه عرض جنوبی‌میزیست‌باراتهای شدید در بالای کلبه اش میغرید ،سرمای‌هوا به ۸۲ درجه زیر صفر رسیده واوبایك ظلمت پایان ناپذیری از هرطرف احاطه شده بود .بعدآبا وحشت متوجه گردید که اکسید دوکربنی که ازبخاری خارج‌میشود دارد بتدریج اورا مسموم‌میکند . هیچ‌کاری ازدستش بر نمیآید .نزدیکترین محل‌استمداد ۱۲۳ میل با اوفاصله‌داشت وتاچندماه‌دیگر ممکن نبود کسی بتواند با او دسترسی پیدا کند کوشش‌کرد بخاری ودستگاه تهویه اش‌رانصب‌نمایدولی دود همچنان ازبخاری خارج میشد وکراراً اورابی‌حال بزمین می‌انداخت. روی زمین کاملا بیهوش افتاده بود و نمیتوانست غذائی بخورد یا دقیقه‌ای بخواب برود . آنقدرضعیف شده‌بود که بزحمت از تختخواب چوبیش پائین میآمد .غالب‌اوقات می‌ترسید که تاصبح زنده‌نماند ویقین داشت که درآن کلبه فوت خواهدکرد وجسدش‌زیر برف های دائمی‌قطب مدفون‌خواهدشد.

چه چیزجان اورا نجات داد ؟یك‌روز در عین نا امیدی بطرف دفتر یادداشت خودرفت تا فلسفهٔ خود را در باره حیات بنویسد و چنین نوشت : «**بشر دراین دنیا تنها نیست**»او به ستارگان آسمان وبه گردش‌منظم کواکب وسیارات میاندیشید و فکر میکرد که ممکن است خورشید بموقع خود حتی نواحی غیر مسکون قطبی‌را نیزروشن‌سازد وبعد دردفتریادداشت خودنوشت«**من تنها نیستم**»

همین‌پی بردن او باینکه حتی‌در سیاه‌چالی‌ازیخ ودر اقصی‌نقطه‌زمین تنها نیست باعث نجات دریاسالار بیرد گردید و خودش‌میگفت:«من میدانم که همین موضوع مرا ازخطر فنا و نیستی وهائی بخشید . فقط معدودی از افراد بشر دردوران حیات خود بمرحله ای میرسند که تمام منابع و ذخایر نیرویشان بپایان رسیده باشد .چاههای ژرفی از نیرو وقدرت‌در وجودانسان

هست که هرگز مورد استفاده قرار نمیگیرد » ریچارد بیرد با متوجه شدن بسوی خداوند از این منابع وذخایر استفاده کرد .

چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش وخونسردی وشکیبائی بما میبخشد؟ من پاسخ این سئوال را بعهدهٔ ویلیام جمیز واگذار می کنم که می گوید :

«امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آنرا برهم نمیزند و در نظر کسیکه برحقایقی بزرگتر و باثبات تر دستاویز دارد فراز و نشیب های هر ساعته زندگی چیزهای نسبتاً بی اهمیتی جلوه میکند . بنابراین یك شخص واقعاً متدین تزلزل ناپذیر و فارغ از هر دغدغه و تشویش است و برای انجام هرگونه وظیفه ایکه روزگار پیش آورد با خونسردی آماده ومهیامیباشد»

اگر ما نگران و مضطرب هستیم چرا بطرف خدا نرویم ؟ چرا بدستور «امانوئل کانت» فیلسوف معروف آلمانی رفتار نکنیم که می گوید: «ایمان بخداوند پیدا کنید .زیرا بچنین عقیده ای نیازمند می باشیم»

اگر شما طبعاً یا در اثر تربیت آدم دینداری نیستید ولو اینکه حتی شکاك افراطی هم باشید باز دعا کردن بیش از آنچه تصور کنید برای شما مفید است زیرا جنبه عملی دارد .منظورم از جنبه عملی دعا چیست؟ منظورم این است که دعا کردن ورفتن بطرف خداوند این سه احتیاج اصلی روانشناسی را که همه کس اعم ازمؤمن ومشترك درآن سهیم است برآورده میکنند:

۱ ـ در موقع دعا کردن آن چیزهائی را که باعث زحمت و ناراحتی ما شده است برزبان جاری می سازیم. چنانکه در فصل چهارم همین کتاب دیدیم تاهنگامیکه مشکلی مبهم و نامعلوم است حل آن دشوار می باشد. در این مورد دعا کردن همان عمل یادداشت نمودن روی کاغذ را انجام میدهد، حتی اگرچه این استمداد از خداوند باشد .

۲ ـ هنگام دعا کردن احساس بما دست می‌دهد که شریك غمی پیدا کرده‌ایم وتنها نیستیم .تنها عدهٔ معدوی از ما دارای آن قدرت و استقامت هستیم که بتوانیم بار مشکلات جان‌فرسای خودرا به تنهائی بدوش بکشیم. بعضی مواقع نگرانی های ما بقدری جنبه خصوصی ومحرمانه دارد که نمیتوانیم آنرا حتی با نزدیکترین دوستان وافراد خانواده خویش در میان گذاریم. آنوقت که دعا کردن ورفتن بسوی خدا مشکل ما راحل می کند.

تمام پزشکان روانشناس تأیید می کنند که وقتی ما گرفتار هیجان وغمهای فشرده درسینه وتألم روحی هستیم ، برای معالجه لازم است مشکلات و گرفتاری های خودرا برای کسی بگوئیم و باصطلاح دردل خود را خالی کنیم. وقتی

که مانمی توانیم بهیچ کس دیگر بگوئیم،همیشه می‌توانیم خداوندرا محرم اسرار خود قرار دهیم.

۳ـدعا کردن انسان‌را وادار بکار می کند و اولین قدم بسوی عمل می باشد من نمی‌توانم قبول کنم شخص برای انجام مقصودی روزها بدرگاه خداوند دعا کند و نتیجه نگیرد ،یابعبارت دیگر قدمهائی در راه انجام مقصودخود برندارد.

دکتر معروف جهان «الکسیس کارل» می گوید :«**دعا قوی‌ترین نیروئی است که بشر می تواند بوجود آورد**»پس چرا از آن‌استفاده نکنیم ؟آنقدرت راخدا ـایزد ـالله روح وطبیعت ، هر چه دلتان می خواهد اسمش را بگذارید تاموقعی که قوای مرموز طبیعت‌مارا در قبضهٔ قدرت‌خود گرفته اندچرا برسرتفسیر ومعنای کلمات نزاع ومجادله بکنیم.

چرا همین الساعه این کتاب را بهم نمی گذارید ،باطاق خواب خود نمی رویدودر رانمی بندید ،زانو بزمین نمی زنید وبار از دل‌خودبر نمی‌دارید؟ اگر مذهب خودرا ازدست‌داده‌ایدازخداوند استدعا کنید که ایمان شما را تجدید کند.

اگر دعا خواندن‌نمی دانید،این دعای‌قبیله«خوند»هندوستانراتکرار کنید :«**ای خدای بزرگ ، ما مصلحت خود را نمی دانیم ولی تو میدانی و برای‌همان‌است که‌مادعا می کنیم**»

بخش ششم

طریقه دفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد

فصل بیستم : بخاطر داشته باشید که کسی بسك مرده لگد نمی زند

در سال ۱۹۲۹ واقعه ای بوقوع پیوست که هیجان و غوغائی درمحافل فرهنگی برپا کرد . مردان دانشمند و مطلع از تمام نقاط امریکا برای مشاهدهٔ این جریان بشیکاگو هجوم آوردند . چند سال قبل از آن ، مرد جوانی که «روبرت ماینارد هاچینز» نام داشت از راه پیشخدمتی - چوب بری . معلمی سرخانه و فروش طناب رختشوئی . دوره دانشگاه یال را طی کرده بود . اکنون پس از هشت سال این مرد بسمت ریاست دانشگاه شیکاگو که از حیث اهمیت مقام چهارم را در بین دانشگاههای امریکا دارا میباشد منصوب شده بود. چندسال داشت؟ ۳۰ سال! باور کردنی نیست ! فرهنگیان مسن تر از او سرخود را بعلامت تحقیر تکان می دادند . سیل انتقاد خروشان برسر این «بچه اعجوبه» سرازیر شد. می گفتند چنین و چنان است - خیلی جوان و بی تجربه است - افکار و نظریات تربیتی اش منحرف می باشد حتی جراید نیز در این حمله با مخالفین او همزبان شدند.

روزی که او با تشریفات مخصوص بر مسند ریاست مستقر شد دوستی بپدرش گفت : «امروز صبح از اینکه دیدم سرمقاله یکی از روزنامه ها پسر شما را بباد تهمت و انتقاد گرفته بود بسیار منقلب شدم»

پدر «هاچینز» گفت: بلی حمله سختی بود ولی بخاطر داشته باشید که کسی بسك مرده لگد نمیزند »

بلی ، هرقدر آن سك پراهمیت ترباشد مردم از لگد زدن باو بیشتر لذت می برند . پرنس او ویلز که بعداً بنام ادوارد هشتم بر تخت سلطنت انگلستان نشست و امروز ملقب به دوك ویندسو می باشد نیز همین بلا بسرش آمد و اردنگی جانانه خورد. هنگامی که درحدود چهارده سال داشت و دوره دانشکده افسری نیروی دریائی انگلستان را طی می کرد ، روزی یکی از افسران نیروی دریائی اورا گریان دید و علتش را جویا شد. پرنس در ابتداء از گفتن

امتناع ورزید ولی بعداً حقیقت را اعتراف کرد و گفت که دانشجویان باو لگد زده بودند .

فرمانده دانشکده دانشجویان را احضار کرد و توضیح داد که شاهزاده شکایتی نکرده است ولی او می‌خواهد بفهمد که چرا در آن میان شاهزاده را برای چنین رفتار خشونت آمیزی انتخاب کرده‌اند .

پس از من ، من و این پا و آن پا کردن دانشجویان عاقبت اعتراف کردند که می‌خواهند وقتی خودشان بدرجه ناخدائی و فرماندهی در نیروی دریائی سلطنتی رسیدند بتوانند بگویند بپادشاه اردنگی زده اند !

بنابراین وقتی شما مورد انتقاد و لگد دیگران واقع می‌شوید ، بخاطر بیاورید که غالباً علتش اینست که لگدزننده از این کار در خود احساس بزرگی واهمیت میکند و در اکثر اوقات نشان اینست که شما کار بزرگی انجام می‌دهید وقابل توجه هستید . بسیاری از مردم از تخطئه کردن کسانی که معلومات و موفقیت آنها از خودشان بیشتر است حظ ولذت وحشیانه‌ای می برند . مثلا در موقعی که مشغول تحریر این فصل بودم نامه‌ای از زنی دریافت کردم که ژنرال «ویلیام بوت» بانی «ارتش نجات» را بباد افتراء و تهمت گرفته بود .

من دربارهٔ ژنرال بوت سخنرانی سراپا تمجیدی در رادیو کرده بودم وآن زن بمن نوشته بود که ژنرال هشت میلیون دلار از پولی که برای کمك به بینوایان جمع آوری نموده سرقت کرده است .

البته این اتهام پوچ و بی‌اساس بود ولی آن زن در پی حقیقت نمی گشت بلکه باشکستن قدر کسی که بدرجات براو برتری دارد میخواست یکنوع لذت وشعف دنی طبعانه ای ببرد . من اورا در زنبیل کاغذ های باطله انداختم وشکر خدای متعال را بجا آوردم که باچنین زنی ازدواج نکرده‌ام . نامه او ب اطلاعات من درباره ژنرال بوت کلمه‌ای نیفزود ولی نویسنده آنرا خوب بمن معرفی کرد. شوپنهاور سالها پیش گفته است : **اشخاص پست وفرومایه ازعیوب وخطاهای اشخاص بزرك حظ فراوان میبرند . »**

البته مشکل است که انسان رئیس دانشگاه «یال» را آدم پستی قلمداد کند ولی در حقیقت «تیمونی دوایت» رئیس سابق آن دانشگاه ظاهراً از تخطئه کردن شخصی که کاندید ای ریاست جمهور امریکا بود لذت سرشار می برد . رئیس دانشگاه اعلام کرد که اگر این شخص بریاست جمهور انتخاب شود : همسران ودختران مافاحشگان مجاز، ننگین و بی حرمت ، آلوده و ملوث عاری از ظرافت وتقوی ومنفور خدا و خلق خواهند شد »

مثل اینست که کسی این تهمت را به هیتلر می‌زند ، ولی خیر، بلکه هدف تیر این افتراء «توماس جفرسن» بود . کدام جفرسن؟ لابدمی گوئید حتماً

آن «جفرسن» فنا ناپذیر ، نویسنده اعلامیهٔ استقلال امریکا و حامی مقدس دموکراسی نبود ؟ چرا در حقیقت خود او بود !

بنظر شما کدام امریکائی بود که اورا «ریاکار» و«شیاد» و« کمی بهتر از یك جانی» لقب دادند ؟ کاریکاتور روزنامه ای اورا پای گیوتینی نشان می‌داد که تیغه بزرگش برای قطع کردن سر او آماده بود. مردم درموقع عبور اوازخیابان سوت می کشیدند ومسخره اش می کردند . تصورمیکنید این شخص که بود ؟ اوژرژ واشنگتن بود !

لیکن این اتفاقات مدتها پیش روی‌داده است . ممکن است طبیعت بشر ازآنموقع تاکنون تغییر کرده باشد . پس خوبست قضیه دریاسالار «پیری» کاشف معروفی که با اکتشاف خوددنیارامتحیرومتهیج ساخت درنظر بگیریم نامبرده در٦ آوریل ۱۹۰۹ باسرتمه‌هائی که بوسیله سك رانده میشدخودرا بقطب جنوب رسانید واین هدفی بود که درطی قرون متمادی مردان شجاع بیشماری درراه رسیدن بآن رنجها کشیده ، گرسنگی‌ها خورده وجانهاداده بودند . خود دریاسالار «پیری هم» ازشدت سرما و گرسنگی بسرحدمرك رسید وهشت انگشت پایش چنان بشدت سرمازده شده بود که میبایستی قطع شوند . آنقدر مصائب وبلایا باوروی آورشده بود که می ترسید دیوانه‌شود افسران مافوق اودرواشنگتن ازاین شهرت ومحبوبیت عامه‌ایکه اوپیدا کرده بود درآتش حسد می‌سوختند ولذا اورا متهم کردند باینکه پولهائی برای مسافرتهای علمی جمع آوری کرده و سپس وقت خودرا در منطقه قطبی باستراحت وولگردی گذرانیده است . شایدهم آنهاهمینطور تصورمیکردند، زیرا تقریباً غیرممکن است آنچه راکه انسان میخواهد باور کند، باور کند. تصمیم آنها در خوار کردن دریاسالار «پیری» وکارشکنی برای اوبقدری راسخ وشدید بود که فقط دستور مستقیم شخص «مالك کینلی» رئیس جمور وقت توانست دریاسالار راقادر بادامه کارهایش درمنطقه قطبی بنماید .

آیا بنظر شما اگر دریاسالار «پیری» درپشت میز خود در وزارت دریا داری واشنگتن می‌نشست با این اتهامات و حملات مقابل میشد ؟ خیر درآن صورت اوآنقدر مهم نبود که حسادت دیگران را برانگیزد .

ژنرال گرانت نیزدچار واقعه‌ای بدترازدریاسالار «پیری» گردید . درسال ۱۸٦۲ اولین‌پیروزی قطبی‌راکه نصیب شمالی‌ها شد بدست‌آورد - پیروزی ایکه دریك بعد ازظهر بدست آمد وگرانت را یکشبه معبود ملت ساخت ــ پیروزی ایکه حتی در دور ترین نقاط اروپا انعکاس های عظیمی ایجاد کرد ، ناقوسهای کلیساها را بصدا درآورد واز « ماین » تا ساحل

«میسی سی‌پی» را باآتش جشن ظفر روشن ساخت .با وجود این شش هفته پس از حصول‌این پیروزی‌بزرگ،ژنرال گرانت قهرمان ارتش شمال‌توقیف شد وازفرماندهی معزول گردید وباسرشکستگی ویأس و حرمان راه خود را پیش گرفت.می‌دانید چرا ژنرال گرانت در بحبوحهٔ پیروزی خودتوقیف شد ؟علت عمده‌اش این‌بود که حس حسادت رؤسای ازخود اراضی‌ومغرور خودرا تحریك کرده بود .

اگر میخواهید از انتقاد بی جانگران نشوید ، دستور شماره یك را اجرا کنید :

بخاطر داشته باشید که انتقاد بی‌جا وظالمانه‌یك نوع تعریف وتحسین درلباس مبدل است ،فراموش نکنید که کسی بسك‌مرده لگد نمی‌زند .

فصل بیست و یکم

اگر این دستور را بکار بندید انتقاد، شمارا ناراحت خواهد کرد

یکروز باسرتیپ «سمیدلی بوتلر» فرمانده نیروی دریائی امریکا همان ژنرال سخت گیر وخشنی که تاکنون اسامی وعناوین مختلفی روی او گذاشته اند مصاحبه کردم:

اومی گفت در جوانی، بینهایت مشتاق وراغب بود که شهرت ومحبوبیت بدست آورد ومی خواست درهمه کس اثرخوبی ازخود باقی گذارد. درآن روزها کمترین انتقاد اورا متأذی وناراحت می کرد ولی خودش اقرار کرد که سی سال خدمت در نیروی دریائی پوست او را کلفت کرده است و میگفت: «بمن توهین می کردند. مراسك زرد، مار و ظربان متعفن می خواندند. کارشناسان فنی بمن ناسزا میگفتند در طی این مدت تمام فحش و دشنامهای ناگفتنی راکه در زبان انگلیسی پیدامی شد نثارمن کردند. آیا این ناسزاها مرانگران می سازد؟ به! حالا وقتی میشنوم شخصی بمن ناسزا می گوید. هرگز سرم را برنمیگردانم که ببینم گوینده چه کسی است»

ممکن است سرتیپ بوتلر نسبت به انتقادات کاملا بی اعتناوخونسرد باشد ولی این نکته محرز ومسلم است که اکثریت ما انتقادات کوچکی راکه ازما میکنند بیش از اندازه سخت میگیریم. خوب بخاطر دارم که سالها قبل یکی ازمخبرین روزنامه نیویورك سان، دریکی ازجلسات کلاسهای شبانه من حضور بهمرسانید وبعد در روزنامه خود بمن سخت حمله کرد. آیامن عصبانی شدم؟ من آن را یك اهانت شخصی تلقی کردم واز رئیس هیئت مدیره روزنامه مزبور تقاضا نمودم که بعوض تمسخر و انتقاد مقاله ای در روزنامه درج و حقایق را تشریح کند. من تصمیم داشتم مجازات راباجرم متناسب سازم.

امروز من ازطرز رفتار خود درآن موقع خجل وشرمنده ام. اکنون می فهمم که نیمی ازکسانیکه روزنامه مزبوررا خریدند هرگز آن مقاله را ندیدند ونیمی از اشخاصی که مقاله راخواندند آن را فقط یکنوع شوخی بی آزار وساده ای تلقی کردند و نیمی از آنهائی که باحرص و ولع آن مقاله را خواندند وپس ازچند روز فراموشش کردند.

اکنون میفهمم که مردم در باره من و شما یا آنچه در باره ما گفته میشود فکر نمیکنند. آنها شب و روز و در همه احوال به فکر خود هستند. آنها هزار مرتبه بسردرد جزئی خود بیشتر از خبر مرگ من و شما توجه و علاقه نشان میدهند.

حتی اگر از شش نفر صمیمی ترین دوستانمان یکی نسبت‌هائی بدورغ بما داد، مسخره کرد، خیانت و بیوفائی نمود، تهمت و افتراء زد و ما را بدیگری فروخت، خوبست فریاد گله و شکایت بآسمان بلند نکنیم، بلکه بعوض واقعه‌ای را که برای عیسی روی داد بخاطر بیاوریم. یکی از دوازده دوست صمیمی او در مقابل وجهی که امروز معادل ۱۹ دلار است باو خیانت کرد و یکی دیگر از صمیمی ترین دوستانش علناً عیسی را در موقع گرفتاری ترك گفت و سه مرتبه قسم خورد که اصلا عیسی را حتی ندیده و نمیشناسد. این بود آنچه برسر عیسی آمد یعنی از هر شش نفر دوست یکی باو خیانت کرد! در اینصورت چرا من و شما توقع بیشتری داشته باشیم؟

من سالها قبل این نکته را دریافتم که اگرچه نمی‌توانم مردم را از انتقادات بیجا نسبت بخود مانع شوم، ولی می‌توانم عملی بمراتب مهمتر انجام دهم و آن اینستکه ببینم آیا از انتقاد بیجا و غیرعادلانه ناراحت میشوم یا خیر.

اجازه بدهید مطلب را روشن نمایم. من نمیخواهم تبلیغ کنم که تمام انتقادات را باید ندیده گرفت. حاشا که من چنین حرفی را بزنم. بلکه من فقط درباره اهمیت ندادن بانتقادات بیجهت صحبت میکنم. یك وقت از الینور روزولت سؤال کردم که انتقادات بیجهت را چگونه تلقی میکند (خدا میداند که او تا چه حد با این قبیل انتقادات سروکار داشت) محتملا این زن بیشتر از تمام زنانی که تاکنون در کاخ سفید اقامت داشته‌اند دوستان صمیمی و خون گرم و بهمین نسبت دشمنان سرسخت دارد.

او بمن میگفت که در جوانی فوق العاده خجول و از حرف مردم بیمناك بود. بقدری از انتقاد ترس و واهمه داشت که یك روز از عمه‌اش، خواهر تئودور روزولت مشورت طلبید و گفت: «عمه، من میخواهم چنین و چنان کنم اما میترسم مورد انتقاد واقع شوم» خواهر تئودور روزولت در چشمان او خیره شد و گفت: «**تا موقعیکه قلباً اطمینان داری حق با توست و درست میروی هرگز از گفته مردم ناراحت مشو**» الینور روزولت بمن گفت که این نصیحت و راهنمائی کوچك در سالهای بعد که در کاخ سفید اقامت داشت او را چون صخرهٔ جبل الطارق در مقابل انتقادات سخت و محکم ساخت. او میگفت که تنها یك راه برای مصون بودن از انتقاد وجود دارد و آن اینستکه چون مجسمه های چینی باشیم و ساکت و بیحرکت در روی طاقچه اطاق قرار

گیریم . بانو روزولت این پند را بما میدهد که : هر کاری را که قلبا یقین دارید درست وصحیح است انجام دهید زیرا در هر حال مورد انتقاد واقع خواهید شد و آن کاررا چه بکنید وچه نکنید لعن و ناسزا خواهید شنید »

درزمانیکه «ماتیو بروش» فقیدرئیس شرکت «امریکن اینترنشنل کورپریشن» بودازاوسؤال کردم که آیا تاکنون نسبت بانتقادات حساس بوده است. درپاسخ گفت : «دراوایل کارخیلی حساس بودم. درآنموقع میخواستم تمام کارمندانم فکر کنند که من بیعیب و نقص هستم .اگراینطور فکر نمی‌کردند ، نگران میشدم. سعی داشتم درابتداء شخصی راکه برضد من حرف زده بود راضی سازم‌ولی همان‌کاری راکه برای‌جلب رضایت اوانجام‌میدادم شخص دیگری رادیوانه میکرد .آنوقت تا میآمدم با او کنار بیایم سروصدای دوسه نفردیگر بلند میشد . عاقبت دریافتم که هرچه بیشتر در تسکین دلهای رنجیده میکوشم تا از انتقاد رهائی‌یابم ، بیشتر برعدهٔ دشمنان خودمیافزایم بالاخره بخود گفتم : اگر سرت راافراشته‌تر ازجمعیت نگاهداری موردانتقاد واقع خواهی شد ، پس باینفکر خودراعادت بده اینموضوع بی‌اندازه بحالم مفیدواقع شد . ازآن ببعد قرار گذاشتم که هر کاری را ببهترین‌وجهی‌انجام دهم‌و سپس‌آن چتر کهنه خود رابالای سر بگیرم تا باران انتقاد دفع گردد و برسرو گردنم جاری نشود .

«دیمز تیلور» در این قسمت‌قدمی فراتر گذاشت . اومیگذاشت باران انتقاد ازگردنش سرازیر شود وبعد در ملأ عام‌آنرا وسیله خنده‌قرارمیداد زمانیکه در فواصل کنسرتهای رادیوئی ارکستر « فیلهارمونیك‌سمفونی» نیویورك نظریات خود را بیان میکرد ، زنی درنامه‌ایکه برایش‌فرستاد او را یك دروغگو۔ خیانتکار۔ مارصفت و احمق‌و کودن خواند تیلودر کتابش بنام « بشرو موسیقی » مینویسد که اومردد بوددر اینکه‌آن‌زن‌توجهی‌بآن گفتارداشته‌است . درضمن گفتار رادیوئی هفته‌بعد تیلور عین‌نامه اورا برای میلیونها شنونده قرائت کرد . چندروز پس ازآن دوباره نامه‌دیگری ازآن زن دریافت داشت که درآن بازاو را دروغگو۔خیانتکار۔ مارصفت واحمق خوانده و اظهارداشته بود که تغییری در عقیده‌اش راجع باو پیدانشده است ما نمیتوانیم‌از تحسین‌چنین مردی که انتقاداورا باین‌نحو تلقی میکندخودداری کنیم . ما آرامش و توازن تزلزل نا پذیر و شوخ طبعی او را تحسین می گوئیم .

چارلز شواب‌ضمن‌سخنرانی‌خود خطاب بشاگردان‌مدرسه« پرنستون»

اعتراف کرد که مهمترین درسی که تا کنون فرا گرفته از پیرمرد آلمانی بود که در کارخانه فولادسازی او کارمیکرده است . این کارگر آلمانی با سایر کارگران گرم بحث ومشاجره درباره وضع جنك بود که آنهااو را برودخانه پرتاب کردند .شواب‌میگفت :«وقتی که آن‌کارگر با بدن‌خیس‌و پوشیده از گل ولای باطاق من‌آمد،از او پرسیدم بمردانی که‌اورابرودخانه انداخته اند چه گفته است ،در پاسخ‌با لهجهٔ مخصوص آلمانی خود گفت: فقط خندیدم .

شواب‌اظهارداشت که او این کلمه پیرمردآلمانی راشعار زندگی‌خود قرارداده است .این‌شعار مخصوصاً درموقعی مفید ومؤثر است که‌شمامورد حمله وانتقادات بیجا قرار میگیرید. شما میتوانید پاسخ کسی‌را که‌جوابتان راپس می‌دهد ،بگوئید ولی بمردی که می‌خندد چه میتوانید بگوئید؟

اگرلینکلن پی‌نبرده بود که‌پاسخ‌دادن به‌تمام‌انتقادات‌وحشیانه‌مخالفین خود کاری‌بیهوده واحمقانه است بطوریقین‌در زیر فشار جنگهای‌داخلی از پادر می‌آمد .خودش‌دراینمورد میگفت :«اگر من‌میخواستم انتقاداتی‌را که بمن می‌شود فقط‌بخوانم(حالاجواب گفتن را کنار بگذاریم)دیگروقت‌برای هیچ کار باقی نمی‌ماند .من کارخودرا ببهترین وجهی که‌میتوانم انجام‌میدهم واین رویه را تاآخر کاردنبال خواهم کرد اگر نتیجه آن‌کار خوب‌از آب در آمد ، آنچه درباره من گفته شود اهمیتی نخواهد داشت و چنانچه غلط واشتباه‌باشد ،آنوقت اگرده فرشته هم قسم یاد کنند که عمل من‌درست و صحیح بوده تأثیری درحقیقت امر نخواهدداشت »

وقتی که مورد‌انتقاد بیجاقرار می گیرید این‌دستور شماره۲راخاطر بیاورید .

کار خورا به بهترین وجهی انجام دهید . آن وقت چتر کینه خود را بالای سر بگیرید و از ریزش باران انتقاد بر سرو روی خویش جلوگیری کنید .

فصل بیست و دوم

خبط هائی که مرتکب شده‌ام

در قفسه بایگانی خصوصی خود پوشه ای دارم تحت عنوان «خبط هائی که مرتکب شده‌ام ». دراین پوشه من خبطهائیرا که درزندگی مرتکب شده ام ثبت وضبط می نمایم. بعضی اوقات این‌یادداشت‌هارا بمنشی‌خود دیکته می کنم ولی گاهی این‌مطالب بقدری‌خصوصی‌ودر عین حال احمقانه‌است که ازدیکته کردن آن شرم دارم و خودم بادست آنها را مینویسم.

اکنون هنوز می‌توانم‌بعضی از انتقادات ازاعمال«دیل کارنگی»را که پانزده سال قبل در این‌پوشه گذارده‌ام‌بیاد بیاورم. اگرمن نسبت بخود کاملا امین بودم، می‌بایست یك قفسه بایگانی مملو ازاین یادداشتها داشته‌باشم. من صادقانه آنچه را که «پولس» یکی‌ازحواریون در نوزده قرن‌پیش گفته است تکرار می کنم. «من کار های احمقانه و خبطهای بی حد واندازه ای مرتکب شده ام.»

هنگامی که پوشه های مزبوررا بیرون آورده و انتقاداتی را که از خود کرده ام مرورمیکنم آنها مرادربزرگترین‌وسخت‌ترین مشکلی که‌همیشه باآن‌روبروخواهم‌شدوآن اداره واصلاح شخص خودم‌میباشد، یاری میکنند.

من‌سابقادیگرآنرا مسئول مشکلات خود میدانستم ولی‌همچنانکه‌مسن تر وباصطلاح خودم عاقلترشده ام باین‌نکته پی برده ام که‌درتجزیه‌وتحلیل نهائی، خودم مسئول‌ومقصرتقریباً تمام بدبختیها و مصائب خویش هستم. عدهٔ زیادی از مردم نیز همچنان که‌برسنشان‌افزوده‌شده این نکته را دریافته‌اند.

ناپلئون بناپارت درسنت هلن می گفت: «هیچکس بجز خودم مسئول سقوط من نیست. من بزرگترین دشمن خود و باعث سر نوشت هلاکت بار خویش بوده ام.»

اجازه بدهید برای شما در پیرامون مردی صحبت کنم که دریافتن عیوب واصلاح خویش بمقام استادی رسیده بود. اسم او «ه. پ هوول» بود. هنگامی که در ۲۹ژانویه۱۹۴۴خبر مرك ناگهانی اودرداروخانه‌هتل «امباسادور» نیویورك، چون برق‌در سراسراینکشور منتشر گردیددرمحافل بازرگانی «وال استریت» غوغائی برپا ساخت. زیرا اویکی‌از رجال برجسته

اقتصادی امریکا ورئیس هیئت‌مدیرهٔ یکی از بانکها و تراستهای‌معروف واداره کننده چندین شرکت بزرك بود . تحصیلات رسمی او درسنین رشد ناچیز و قلیل وزندگی اجتماعی خودرا با شغل منشی گری دریکی‌ازمغازه های خارج‌شهر آغاز کردو بعداً بریاست‌اداره اعتبارات‌فولادامریکامنصوب گردید و در جادهٔ شهرت و قدرت قدم نهاد .

در موقعی که از«هوول» علت موفقیت‌و پیشرفتش را سؤال کردم‌در پاسخ گفت :«سالهاست دفتری‌تهیه کرده‌ام که تمام‌ملاقاتهائی را که‌درظرف روز نموده‌ام درآن یادداشت میکنم . خانواده من هرگز درشبهای شنبه برنامه‌ای برای من تعیین‌نمی کنند زیرا میدانند که من قسمتی‌از شبهای‌شنبه را بآزمایش خویشتن و بررسی و مرور کارهائی که درطی هفته انجام‌داده‌ام میپردازم . بعدازشام تنها باطاقی میروم ودفترچه خودرا بازکرده‌ودرباره هریك ازمصاحبات ، مذاکرات‌و ملاقاتهائی که ازابتدای هفته‌قبل باینطرف صورت گرفته‌فکر میکنم‌و ازخودمیپرسم‌چه خطاهائی‌در اینمدت‌ازمن‌سرزده است ؟ چه‌کار صحیح و درستی انجام داده‌ام ؟ از چه راهی میتوانم‌طرزکار خود را اصلاح کنم ؟ ازآن‌واقعه چه درس‌عبرتی میتوانم‌بگیرم ؟ گاهی‌میبینم که این مرور و بررسی هفتگی‌مرا خیلی غمگین و متألم میسازد . ازخبط واشتباهات خودمتعجب و حیران‌میگردم . البته باگذشت سالهاازاین‌خبطها کاسته شده است . این روش‌تزکیه نفس سالهاست‌ادامه دارد و بیشترازتمام کارهائیکه تاکنون بدان دست زده‌ام بحالم سودمند بوده است . »

ممکن است «هول»این فکررا از « بنیامین فرانکلن» اقتباس کرده باشد . منتهی فرانکلن تا عصر شنبه صبر نمیکرد بلکه‌هرشب بدقت‌کارهایش را مرورو بررسی‌میکرد . او دریافته‌بود سیزده عیب بزرك‌دارد که‌ازجمله تلف‌کردن وقت ، تشویش در باره موضوعات جزئی و جرو بحث کردن با دیگران بود . فرانکلن عاقل و دنیا دیده‌دریافته بود چنانچه این موانع‌را ازمیان برندارد بجائی نخواهد رسید . از این‌رومدت‌یکهفته‌هرروز با یکی ازعیوب خود بجنك برمیخاست و نتیجه این نبرد را یادداشت میکرد .هفته بعد بسر وقت یکی دیگر از عادات بدش میرفت و مجهز وآماده با حریف روبرو می گردید .فرانکلن باین مبارزه خود با عادات بدش، مدت دوسال همه هفته ادامه‌داد. پس‌عجب نیست اگریکی ازمحبوب‌ترین‌ومتنفذترین‌مردان کشور خود گردید !

یکی از دانشمندان می گوید :«**هرکسی درهرروزدست‌کم‌پنج دقیقه احمق‌و خطاکار است‌وعاقل آنستکه‌ازاین‌حد تجاوز نکند**»

يك آدم ضعیف‌النفس از کوچکترین انتقادی خشمناك میگردد ، در

حالیکه شخص فهمیده و عاقل راغب ومشتاق است ازکسانیکه اورا انتقاد و ملامت کرده‌اند وازدر بحث ومناظره بااودرآمده‌اند نکته ها بیاموزد.

والت ویتمین در اینمورد می گوید: « آیا شما فقط ازکسانی‌درس‌زندگی آموخته‌اید که مدح و تمجیدتان میکردند، نسبت بشما مهربانی مینمودند و تسلیم نظریات و عقاید شما میشدند؟ آیا از آنهائی که شما را بچیزی نمیگرفتند. درمقابل‌شما ایستادگی‌میکردندوازدربحث ومناظره‌درمی‌آمدند درسهای بزرك و مفیدی نیاموخته‌اید؟

بعوض اینکه‌صبر کنیم دشمنانمان ازماوکارهایمان انتقادکنندخوبست ما خودمان‌آنهارا باین‌کاروادار کنیم. بیائید سخت‌ترین عیبجوی‌خودبشویم‌و ضعفهای اخلاقی خودرا قبل‌از اینکه دشمنانمان فرصت اظهارکلمه‌ای پیدا کنند دریافته‌و علاج نمائیم. این‌همان‌کاری است که «چارلزداروین» کردو مدت‌پانزده‌سال‌بانتقادکارخودپرداخت. وقتی‌داروین نسخه‌خطی‌اثرجاویدخود یعنی «اصل‌انواع» را بپایان‌رسانید دریافت‌که انتشاراین نظریهٔ انقلابی‌او درباره‌تکوین، دنیای علم‌ومذهب‌رابتکان درخواهدآورد، بنابراین‌او نقاد خودشد ومدت پانزده سال دیگر ازوقت خویش‌را بتطبیق ومرورمدارك‌و شواهد خودومخالفت باطرز استدلال‌و انتقادازاستنتاجات‌خویش‌صرف کرد.

فرض‌کنید شخصی شمارا احمق‌ودیوانه‌بخواند، چه‌میکنید؟ خشمناك میشوید؟ متغیرمیگردید؟ خوبست ببینیم لینکلن دراینموردچه کرد. ادوارد اورا احمق‌و دیوانه خوانداستانتون ازاین‌خشمناك شده‌بود که رئیس‌جمهور درکارهای‌اومداخله کرده‌وبرای‌ارضای‌خاطریك‌سیاستمدارخودخواه‌دستور انتقال چند هنك را داده‌بود. استانتون نه تنهادستورلینکلن راعملی‌نکرد بلکه قسم یادنمود که لینکلن اگراحمق‌ودیوانه نبود هرگز چنین‌احکامی‌را امضاء نمیکرد. تصور میکنید چه‌اتفاقی‌روی داد؟ وقتیکه این خبر بگوش لینکلن‌رسید، بآرامی گفت: «اگراستانتون‌مرااحمق‌ودیوانه خوانده است من باید احمق باشم، زیرا تقریباً در اکثر مواقع و موارد حرفش درست است. همین حالا خودم میروم تا شخصاً ببینم قضیه ازچه قرار است.»

لینکلن بملاقات استانتون رفت وزیر جنك او را متقاعد ساخت که دستورش اشتباه و غلط‌بود ولینکلن فوراً آنراپس گرفت. لینکلن‌انتقاداتی راکه ازروی بی‌نظری و اطلاع و به نیت همکاری و مساعدت اظهار میشد استقبال‌می کرد.

من‌وشما نیزباید این‌قبیل انتقادات را باروی‌خوش‌بپذیریم، زیرا ما نمی‌توانیم امیدوار باشیم که بیش‌از سه چهارم اعمال و افکارمان صحیح و

درست باشد . حتی اینشتین نیز که از عمیقترین متفکرین عصر حاضر است اعتراف می کند که نود و نه درصد استنتاجات او اشتباه بوده است.

« لاروشفوکو» نویسنده فرانسوی میگوید : « **عقاید و نظریات دشمنانمان درباره ما بیشتر مقرون بحقیقت است تاعقایدونظریات خودمان** »

من قبول دارم که این گفته دربسیاری موارد کاملا صحیح است ولی باوجود این هروقت شخصی شروع بانتقاد از من می کند . اگرمواظب خود نباشم خود بخود بدون اینکه بدانم طرف چه میخواهد بگوید فورا حالت دفاع بخود میگیرم من هر وقت اینکار رامیکنم ازخود متنفر میگردم،ماهمه از انتقاد متغیرمیشویم واز تمجید وتحسین خوشمان می آید ،بدون اینکه توجه کنیم آیا تنقید یا تحسینی که ازمامیشود بجا وبمورد است یاخیر **مازادگان استدلال ومنطق نیستیم بلکه مخلوق احساسات هستیم . عقل ومنطق ما چون قایق کوچکی است که در دریای ژرف ، تاریك ومتلاطم احساسات ، باینسو و آنسو پرتاب میشود . اکثریت ما حسن ظن فراوانی در حال حاضر نسبت بخودمان داریم، ولی پس از گذشت چهل سال بعقب نگریسته و برآنچه امروز هستیم میخندیم»**

یکی از روز نامه نگاران معروف امریکا در سن پیری بعقب نگریست و شخصیت پنجاه سال قبل خود را اینطور توصیف کرد: «جوانی بودم پرمدعا احمق ، فوق العاده عصبی - مغرور - مرتجع وازخودراضی» از کجا که ۲۰ سال دیگر من وشما هم نظیر همین صفات را برای توصیف شخصیت امروز خود بکار نبریم . شاید ، کی میداند؟

درفصول قبل برای شماشرح دادم که درمقابل انتقادات ناروا وبی جهت چه باید بکنید. امادر اینجا یك راه دیگر هم وجوددارد .وقتیکه شمااحساس میکنید که هدف تیر انتقاد بیمورد و بی جا قرار گرفته اید،چرا لحظه ای مکث نمی کنید که بخود بگوئید · «یکدقیقه تأمل کن ، منکه کامل نیستم درجائیکه اینشتین درفرضیات وعقایدش ۹۹ درصد اشتباه بکند، ممکن است منهم دست کم هشتاد درصد بخطا بروم وسزاوار این انتقاد باشم . اگر بخطا رفته ام باید از انتقاد کننده سپاسگزار باشم واز این انتقاد اسفاده کنم»

چارلزلاکن مدیر شرکت « پپسودنت» که سالی چندمیلیون صرف تبلیغات میکند هرگز بنامه های سراپا تعریفی که از برنامهٔ اومیرسدتوجهی ندارد وفقط میکوشد نامه های انتقادی وارده را مطالعه کند زیرامیداند ممکن است از آنها درسی بگیرد شرکت اتومبیل سازی«فورد» بقدری راغب و مایل بکشف عیوب کارخود میباشد که اخیراً ازکارمندان خود درسمارای گرفت و آنها

را دعوت کرد که شرکت را انتقاد کنند وعیوبش را بگویند

من یك فروشنده سابق صابون را میشناسم که حتی خواهش میکرد دیگران از کارش انتقاد کنند . اولین دفعه ایکه دست بفروش صابون کولگیت زد سفارشات بقدری کم بود که می ترسید شغلش را از دست بدهد. ازآنجائی که میدانست صابون از حیث جنس وقیمت نقصی ندارد ، دریافت که عیب کار ازشخص خود اوست . وقتی موفق بفروش نمیشد اغلب براه می افتاد تاشاید عیب کار را دریابد . بعضی اوقات نزد تاجری که صابونش را نخریده بود برمیگشت ومیگفت : « من برای فروش صابون نیامده ام، بلکه میخواهم از شما اندرزی بگیرم و انتقاداتتان را بشنوم . آیا ممکن است لطفاً بمن بگوئید که چند دقیقه قبل که برای فروش صابون آمدم کدام کارم خبط بود شما بمراتب با تجربه تر وموفق تر ازمن هستید خواهش میکنم انتقادات خود را صریحا بگوئید وملاحظه را کنار بگذارید .»

این طرز رفتار باعث گردید که اودوستان فراوان واندرزهای گرانبهائی بدست آورد . تصور می کنید عاقبت او بکجا انجامید ؟ امروز رئیس شرکت صابون سازی « کولگیت و پام الیو » میباشد که از بزرگترین شرکتهای سازنده صابون جهان است . درسال گذشته در سرتاسر امریکا فقط چهارده نفر بودند که بیش از درآمد او یعنی (۲٤۰۱٤۱ دلار) عایدی داشتند .

فقط اشخاص بزرك مانند « هوول» و « بنیامین فرانکلن » و مدیر شرکت صابون سازی کولگیت رفتار می کنند. از امروز هروقت کسی متوجه شما نبود بطرف آئینه رفته واز خود بپرسید که آیا شما هم ازآن دسته اشخاص هستید یا خیر؟

برای رفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد این دستور شماره ۳ را بکار بندید.

خبط و اشتباهات خود را دردفتری ثبت وکارهای خویش را انتقاد کنید. از آنجائیکه نمیتوانید یقین به بی عیب و نقص بودن خود داشته باشید ، پس خوبست مانند مدیر شرکت کولگیت در طلب انتقادات بیغرضانه ، مساعد ومفید برآئید.

خلاصه مطالب بخش ششم

دستور ۱ : انتقادات بیجا و ناروا غالباً یك نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است و اکثر اوقات دلیل بر اینست که شما حس حسادت دیگران را تحریك کرده‌اید . بخاطر داشته باشید کسی به سك مرده لگد نمی‌زند .

دستور ۲ : هرکاری را به بهترین طرز ممکنه انجام دهید وسپس چتر کهنه خود را بالای سر بگیرید تا باران انتقاد از گردنتان سرازیر نشود .

دستور ۳ : خبط ها واشتباهات خودرادردفتری ثبت وکارهای خویش را انتقاد کنید . از آنجائی که نمیتوانید یقین به بی‌عیب و نقص بودن خود داشته باشید ، پس خوبست مثل مدیر شرکت صابون‌سازی کولیگت درطلب انتقادات بی‌غرضانه ، مساعد و مفید برآئید .

بخش هفتم

شش طریقه برای جلوگیری از خستگی و نگرانی و تازه نگاهداشتن انرژی و روح

فصل بیست‌وسوم : چگونه یکساعت بر ساعات بیداری عمر خود بیفزائیم ؟

چرا در کتابی که ازرفع نگرانی بحث‌می کند یك فصل‌رابجلوگیری از خستگی اختصاص داده‌ام ؟ دلیلش‌واضح است . زیرا خستگی اغلب‌تولید نگرانی می کند و یا دست کم شخص را برای نگرانی مستعد می‌سازد .هر دانشجوی دانشکده پزشکی بشما خواهد گفت که خستگی از قدرت‌مقاومت بدن درمقابل سرماخوردگی‌عادی وصدها امراض‌دیگر میکاهد. همچنین هر پزشك روانشناسی تأیید خواهدکرد که خسگی قدرت مقاومت‌انسان را در مقابل‌احساسات ترس و نگرانی کم می کند . بنابراین جلوگیری‌ازخستگی منجر به جلوگیری از نگرانی می‌شود .

من گفتم «منجر به جلوگیری از نگرانی می‌شود» وحال‌آنکه دکتر «ادموندجاکوبسون» که مدیر آزمایشگاه فیزیولوژی دانشگاه شیکاکو می‌باشدو دوکتاب‌معروف درباره‌استراحت ورفع خستگی نوشته‌است‌ازاین مرحله بسیار فراتر رفته و پس ازسالها مطالعه و تحقیق درباره‌بکاربستن روش رفع خستگی در معالجات پزشکی اعلام داشته‌است : **در جائی که استراحت‌کامل حکمفرماست هیچگونه حالت‌عصبی‌و احساسی‌نمی تواند وجود داشته باشد**یا بعبارت دیگر میگوید : اگراستراحت کنید نمیتوانید به تشویش نگرانی ادامه دهید .

بنا براین دستور اول برای جلوگیری از خستگی‌ونگرانی اینست : مکرراستراحت کنید و اینکار را قبل‌ازآنکه خسته شوید انجام دهید .

چرا این موضوع تا این درجه مهم‌است؟ برای‌اینکه خستگی بسرعت شگفت‌انگیزی متراکم میشود . ارتش‌امریکا پس‌ازآزمایش‌های مکرراین نکته را دریافته که‌حتی مردان جوان ، یعنی آنهائیکه‌در نتیجه‌سالهامشق و

تمرین* نظامی ورزیده شده‌اند ، اگر درهر ساعت ده دقیقه کوله پشتی خودرا بزمین گذارده واستراحت کنند میتوانند بهتر راه بروند* وبیشتر مقاومت کنند از همین جهت است که ارتش افراد نظامی جبراً باین کار وادار میکند .

قلب شماهم چون ارتش، فعال است . خونی که قلب در هرروز بیرون می‌دهد میتواند یك واگن نفتکش راپر کند . باقوائیکه درهر ۲۴ ساعت صرف میکند میتوان ۲۰ تن زغال سنك رابسکوئی بارتفاع ۳پا بالا برد قلب شما این مقدار کارباور نکردنی رابرای مدت پنج سال ، هفتاد سال یاشاید نود سال انجام می‌دهد . چطور آنرا تحمل میکند ؟ یك پزشك عالی مقام اینموضوع راتشریح کرده ومی گوید : «اغلب مردم تصور میکنند که قلب درتمام مدت کارمیکند وحال آنکه درحقیقت درفاصله هر انقباض یك استراحت قطعی وجود دارد وقتی ضربان نبض بطور معتدل هفتاد مرتبه درهر دقیقه است، قلب درواقع فقط نه ساعت از ۲٤ ساعت راکارمیکند وجمعا درروز ۱۵ ساعت تمام استراحت دارد.

درطی جنك جهانگیر دوم ، وینستون چرچیل که شصت را تمام کرده و پابهفتاد سالگی گذارده بود ، میتوانست مدت چندسال روزی شانزده ساعت کار کند وامور جنگی امپراطوری بریتانیا رااداره نماید . البته این میزان کار رکورد بزرك وقابل ملاحظه‌ایست ! آیامی‌دانید رمزوسراوچه بود؟

هرروزصبح تاساعت یازده دربسترش کار میکرد یعنی گزارش های رسیده رامی‌خواند ، دستوراتش رادیکته می نمود، مکالمات تلفنی می کرد و کنفرانس‌های مهمی تشکیل می‌داد . بعد ازناهار به بسترمی‌رفت ویکساعت میخوابید . غروب‌هم قبل‌ازصرف شام دوساعت‌دیگر میخوابید . اوخستگی رادرمان نمیکرد واحتیاجی‌هم باینکار نداشت بلکه‌جلوی خستگی‌رامی گرفت ازآنجائیکه کراراً استراحت میکرد ، میتوانست تاچندین‌ساعت ازنیمه‌شب گذشته بدون احساس خستگی‌وناراحتی بکارخود ادامه دهد .

جان .د. روکفلر نیز دو رکورد خارق العاده ازخود باقی گذاشت . یکی آنکه‌سرشارترین ثروتی‌را که دنیاتاکنون نظیرش رابیاد ندارد بدست آورد ودیگر آنکه ۹۸ سال عمر کرد . چگونه باین‌کار موفق گردید؟ البته دلیل‌عمده‌اش این بود که‌او استعداد طول‌عمررا بارث‌برده‌بود. دلیل‌دیگرش هم این بود که عادت‌داشت هرروزظهر نیم ساعت دراطاق کارش بخوابد.در روی نیمکت اطاقش دراز میکشید ودراین نیمساعت حتی‌جواب تلفن رئیس جمهور آمریکا رانیز نمی‌داد .

کانی‌ماك، بیس بالیست معروف بمن می گفت که اگرچرت بعدازظهرش ترك شود دروسط بازی وامیماندولی اگرحتی پنج دقیقه بتواند بخوابد تا پایان بازی احساس خستگی نمیکند .

درموقعی که ازبانوروزولت سئوال کردم درمدت ۱۲ سالیکه درکاخ سفید اقامت داشت چگونه توانست چنان برنامهٔ خسته کننده‌ای رااجراء کند، درپاسخ گفت که اوقبل ازمواجه‌شدن باجمعیت یاایرادهر نطق مدت بیست دقیقه روی صندلی یامیز تحریرمی نشست، چشمانش رابرهم می گذاردواستراحت میکرد «ادیسن» انرژی وقدرت تحمل فوق‌العادهٔ خودرا مرهون آن عادت خود می‌دانست که هروقت‌دلش میخواست می‌خوابید.

من باهنری فورد کمی قبل ازهشتادمین سال‌تولدش مصاحبه کردم واز بشاشت وطراوت‌اودرتعجب شدم . ازاورازش راپرسیدم واودر پاسخ گفت : «من هرگز در جائیکه میتوانم بنشینم نمیایستم و جائیکه بتوانم دراز بکشم نمی‌نشینم .

هوراس مانن ، پدرعلم تربیت جدید همچنانکه پابسن گذاشت همین کاررا کرد. زمانیکه‌رئیس‌دانشکده‌بودهنگام گفتگو باشاگردان‌روی‌نیمکت درازمیکشید . من‌یکی ازکارگردانان هالیود راترغیب کردم که نظیرهمین روش رابکار ببندد واواقرار کرد که اثرآن‌معجزه‌آسابوده است . چندسال قبل«جاك چرتوك» که درآن‌موقع کارگردان فیلمهای کوتاه شرکت‌مترو-گولدوین‌مایربود بدیدن من‌آمد. خسته‌وفرسوده‌بودوبرای رفع آن‌همه گونه شربتهای مقوی ، ویتامینها وانواع داروهاراآزمایش کرده ولی‌هیچ یك‌از آنهاچندان مؤثرواقع نشده بود . من باوخاطرنشان ساختم که هرروزمدتی کارش راتعطیل کند . چطور؟ دراطاق کارش درازبکشد ودرضمن‌صحبت‌و مذاکره با کارمندانش رفع خستگی کند .

وقتیکه دوسال بعد اورا ملاقات کردم میگفت : «دکترمن می گوید معجزه‌ای‌بوقوع پیوسته‌است . من‌عادت داشتم که درموقع تبادل‌افکاردربارهٔ تهیه فیلمهای کوتاه ، سفت وسخت روی صندلی‌خود بنشینم ولی حالادرطی مذاکرات درروی نیمکتی دراطاق‌کار خوددرازمی کشم . امروزحس میکنم که حالم ازبیست سال‌پیش بهترشده است وبا اینکه دو ساعت زیادتر کار میکنم کمتر خستگی برمن تسلط می‌یابد . »

بچه نحودستورات فوق درمورد شما قابل اجرا می‌باشد ؟ اگر تند نویس هستید ، بازنمی‌توانید چون ادیسن وغیره دراطاق خودبخوابید. اگر حسابدار هستید بازنمی‌توانید درموقع رسیدگی بحساب های مالی‌درحضور رئیس خوددراز بکشید ولی‌چنانچه درشهر کوچکی زندگی میکنید و برای صرف ناهار بمنزل می‌روید میتوانید بعدازناهار برای ده دقیقه هم که‌شده چرتی بزنید . این‌روش ژنرال‌ژرژمارشال بود وعقیده داشت که او درزمان جنك بقدری سرگرم انجام کارهای ارتشی میباشد که استراحت بعد ازظهر

برایش ضروری است .

اگر نمیتوانید بعد ازظهرهاچرتی بزنید ، اقلابرای‌یکساعت قبل‌از غذای سرشب درازبکشید ، این کار از آب خوردن هم ارزان تر و اثرش ۵٤٦۸ مرتبه بیشتر ازیك استراحت‌ممتد وطولانی‌است.اگر شمابتوانیددر حدود ساعت پنج ،شش یاهفت یك‌ساعت استراحت کنید، میتوانید روزی یکساعت بساعات عمرخود بیفزائید .

چرا؟ چطور؟ بعلت اینکه‌یکساعت خواب‌بعداز ظهر بعلاوه‌شش‌ساعت خواب شب که‌مجموعاً هفت ساعت میشودبمراتب‌بحال شما مفیدتراز‌هشت ساعت خواب یکسره وبلا انقطاع است .

یك‌کارگر درصورتی که‌وقت بیشتری صرف‌استراحت‌کند‌کاربیشتری می توانداانجام‌دهد.اینموضوع‌درآزمایشی که‌درشرکت‌فولادسازی«بتلیهم» بعمل آمدبثبوت رسید.هریك ازکارگران آن‌کارخانه درروز تقریباً ۱۲ تن ونیم آهن‌باراتومبیل‌ها میکردند وهنگام‌ظهر فرسوده‌شده و تمام قوایشان بتحلیل رفته بود.پس ازمطالعات علمی‌درباره علل خستگی دریافتند که‌این کارگران نه‌تنها۱۲تن‌بلکه‌می‌توانند در روز ٤۷ تن آهن حمل کنند ؛ این رقم درست چهاربرابرآن‌مقدار اولیه بودوتازه‌خسته وفرسوده‌هم‌نمیشدند این ادعا باثبات‌رسیدویکی از کارگران راانتخاب‌کرده و شخصی‌رامأمور کردند بالای‌سرش‌ایستاده وازروی ساعت باو بگوید : این میله آهن را برداروراه برو...حالا بنشین واستراحت‌کن : حالا راه برو ... خوب حالا استراحت کن،. تصورمی کنید چه‌نتیجه‌ای‌داد؟ آن کارگردرروز٤۷تن‌آهن حمل کرد درحالیکه دیگران فقط ۱۲ تن‌و نیم ،ودر مدت سه‌سالی که‌تحت آزمایش بود هرگز کمتر ازآنمقدار حمل‌نکرد .آن‌کارگراز آن جهت از عهده این‌کارمهم برآمدکه قبل‌ازخسته شدن استراحت میکرد .اوتقریباً در هرساعت ۲٦ دقیقه کار می‌کردو۳٤دقیقه باقی‌مانده‌را استراحت‌مینمود.او زیاد ترازکارش‌استراحت می کرد ،باوجود این‌چهاربرابر دیگران‌کارانجام میداد. تصور نکنیداینموضوع‌یك‌خبرافواهی‌است،خیر کسی که‌این‌آزمایش راکرده است درکتابش کاملا شرح می‌دهد.اجازه‌بدهیددوباره‌تکرار کنیم:

مثل افراد ارتش‌امریکااستراحت‌کنید . مانند قلب پس از هر انقباض رفع خستگی نمائید تابا‌ین طریق در هر روز یکساعت بر ساعات حیات خود بیفزائید.

فصل بیست چهارم

چه چیز شمارا خسته میکند ـ و چه می توانید درباره آن بکنید

در اینجا بذکر یك حقیقت شگفت انگیز وشایان اهمیت می پردازم و آن اینست: که کارفکری به تنهائی نمیتواند انسان را خسته کند. البته ممکن است این مطلب مضحك و بی معنی بنظر برسد ولی چندسال قبل، عده ای از دانشمندان کوشیدند این نکته را دریابند که مغز بشر تاچه مدتی در کار است خونی که بمرحله «تقلیل ظرفیت کار» که اصطلاح علمی خستگی می باشد، بکار ادامه دهد. این دانشمندان با کمال تعجب دریافتند وقتی مغز درکار است خونی که از آن می گذرد هیچ اثری از خستگی نشان نمیدهد! اگر شما قدری خون از رگ کارگری درحین انجام کار بگیرید آنرا پراز مواد سمی خستگی میبابید و حال آنکه در پایان روز قطره ای خون از مغز شخصی چون « البرت اینشتین» بگیرید هیچ اثری ازمواد خستگی درآن نخواهید یافت.

تاآنجائیکه مربوط بمغز است این عضو می تواند پس ازهشت یا ۱۲ ساعت کار بهمان سرعت وخوبی اولش کار کند و باین طریق معلوم میشود که مغز بکلی خستگی ناپذیر است ..پس چه چیز شمارا خسته می کند؟

پزشکان روانشناس اعلام داشته اند که غالب خستگی های ما ازحالات فکری واحساسی ما بوجود می آیند. دکتر «ج ـ ا. هادفیلد» که از معروف ترین پزشکان روانشناس انگلستان می باشد در کتاب معروفش بنام « نیرو از لحاظ روانشناسی »مینویسد: «قسمت عمده خستگی هائی که ما بدان دچار می شویم ازفکر سرچشمه میگیرد ودر حقیقت خستگی که صرفاً جسمی باشد نادراست »

یکی از برجسته ترین پزشکان روانشناس امریکاقدمی فراتر گذارده ومیگوید: «صددرصد خستگی اشخاص مزاجاً سالمی که دارای کار نشستنی هستند نتیجهٔ عوامل روانشناسی است که مقصود همان عوامل احساسی میباشد»

چه نوع عوامل احساسی صاحب یك شغل نشستنی را خسته می سازد؟ خوشی؟ رضایت؟ خیر! هرگز! بلکه ملالت، عصبانیت، احساس قدر ناشناسی، احساس بیهودگی زندگی و همچنین عجله، اضطراب وتشویش، اینها عوامل احساسی هستند که چنین کارگر یا کارمندی راخسته ومستعد برای ناخوشی می

سازد، ازمیزان فعالیتش میکاهد واورا بایك سردرد عصبی روانه منزلش میکند بلی ماخسته میشویم برای اینکه احساسات مافشارهای عصبی در بدن تولید میکند

شرکت بیمه «متروپولیتان» دو جزوه ایکه در بارهٔ خستگی انتشار داده مینویسد: «کارسخت بتنهائی بندرت باعث خستگی هائی میشود که نمیتوان آنرا بایك استراحت یاخواب کامل برطرف ساخت... نگرانی، هیجان و التهابات روحی سه عامل مهم و بزرك خستگی هستند. این سه عامل در اغلب موارد مسئول خستگی هائی هستند که ما بظاهر کارهای بدنی وفکری را باعث آن میدانیم. بخاطر داشته باشید که وقتی عضله ای را به هم می کشیم مانند اینست که آنرا بکاروامیداریم. عضلات خودرا سست کنید. نیروی خودرا برای انجام وظایف مهم نگاهدارید»

همین الساعه درهر کجاهستید مکث نموده وحالت خودرا بررسی کنید. در حینی که مشغول خواندن این سطورهستید آیا باقیافه درهم کشیده بکتاب نگاه نمی کنید؟ آیادر بین چشمان خودفشاری احساس مینمائید؟ آیادرروی صندلی خود راحت لم داده اید؟ یا اینکه قوز کرده اید؟ آیاعضلات صورتتان درهم کشیده ومنقبض است؟ چنانچه تمام بدن شمامثل عروسك پنبه ای سست وبحال آزاد نباشد، در همین لحظه مشغول انقلاب اعصاب و عضلات خود میباشید. شما دارید انقباض وخستگی عصبی را برای خود ایجاد می کنید.

چراشما در موقع انجام کار های فکری این فشار های غیر لازم را تولید می کنید؟ دانشمند معروفی جواب این را باین طریق میدهد: «بزرگترین مانعی که در این راه وجود دارد، پیدایش این عقیده تقریباً عمومی است که انجام کارهای سخت مستلزم گرفتن یك حالت جدی است و گرنه آن کار بخوبی انجام نمیپذیرد.» بنابر این مادر موقع تمرکز فکر قیافه رادر هم میکشیم، شانه را خم میکنیم و بعضلات خودفشاری وارد میاوریم که بهیچوجه کمکی بعمل مغز ما نمی کند.

این خود یك حقیقت تعجب آور و اسف انگیز است که میلیونها ازافراد بشر که حتی درعالم خواب هم پول خودرا تلف نمیکنند با کمال بی پروائی وبی باکی باسراف واتلاف نیروی خود میپردازند.

بنظر شما چه چیز جواب این خستگی های عصبی را میدهد؟ استراحت! استراحت! استراحت! فرا گرفتن فن رفع خستگی در موقع انجام کار!

آیا کار آسانی است؟ خیر. شاید شما بایستی عاداتی را که در تمام عمر کسب کرده اید تغییردهید ولی باوجوداین بزحمتش می ارزد، زیرا ممکن است زندگی شمارا منقلب سازد.

چطور استراحت و رفع خستگی میکنید؟ ابتدا از مغز خود شروع

میکنید یا ازاعصاب ؛ شما با هیچیك از این‌دوشروع نمیکنید ، بلکه همیشه استراحت را ازعضلاتتان آغاز میکنید .

خوبست یکدفعه آزمایش کنیم برای این کار فرض کنیدازچشمان خود شروع میکنید . این چند سطررا بخوانید وچون بآخر رسیدید بعقب تکیه دهید دیدگانتان رابرهم گذارید وبچشمان خود آهسته بگوئید « آزادباش بخود فشار نیاور اخم نکن » این جملات‌را مدت یکدقیقه آهسته‌تکرار کنید

آیا مشاهده نکردید که پس ازچند ثانیه عضلات‌چشم کم کم‌امر شمارا اطاعت کردند؟ آیا احساس نکردید که گوئی دست مرموزی تمام فشارها و بهم رفتگیهای عضلات رابرطرف ساخت اگرچه باورنکردنی بنظرمیرسد ولی درهمان یك‌دقیقه بتمام‌رموز وفنون استراحت‌واقف‌شدید شما میتوانید نظیراین عمل را درباره چانه ، عضلات صورت و گردن وشانه و بالاخره با تمام بدن انجام دهید . ولی مهمترین عضوهمان چشم است .

دکتر « ادموند جاکوبسن » استاد دانشگاه شیکاگو از این‌مرحله‌قدم فراتر گذارده ومیگوید اگر شما بتوانید عضلات چشم را کاملا بحال‌آزادو راحت‌نگاهدارید ، میتوانیدتمام‌مشکلات وناراحتی های‌خودرا فراموش کنید علت اینکه چشم تا این اندازه دررفع وتسکین فشارهای‌عصبی مؤثر ومهم میباشد اینست که یك چهارم تمام انرژی عصبی مصرفی بدن را ، این عضو بتنهائی بکار میبردو بهمین علت‌است که‌عده‌ای‌ازاشخاص بااینکه‌دیدگان کاملا سالم دارندازخستگی‌چشم‌مینالنداین‌قبیل‌اشخاص‌بچشم خودفشارواردمیآورند شما ممکن است گاه و بیگاه و درهر کجا هستید استراحت کنید ، ولی برای استراحت نباید تقلائی بکنید زیرا استراحت در حقیقت عبارت از عدم وجود هرگونه تقلاووارد آوردن فشار بخویشتن میباشدراحتی وآرامش‌را بعضلات خودتلقین‌واینکار راازعضلات‌چشم‌وصورت خود شروع کنیدو کرارا بگوئید« آرام باش . ..آزادباش . . آرام‌باش‌واستراحت کن » چنین‌احساس کنید که انرژی از عضلات صورت بمرکز بدننان جریان‌پیدا میکند . فکر کنید که چون طفل نوزادی فارغ ازهرگونه تقلا وفشار می‌باشید .

در اینجا بذکرچهار دستورمفید میپردازیم که شما را درفراگرفتن طریقه استراحت ورفع خستگی یاری‌خواهد کرد .

۱ - بدننان راگاه وبیگاه سست ولخت کنید . آیا هیچ تا کنون بچه گربه‌ای راکه درآفتاب خوابیده باشد ، برداشته اید ؟ اگر برداشته باشید متوجه شده‌ایدکه در اشهای بدن او مانند روزنامه ای‌خیس ، تا میشودحتی جوکیان هند هم عقیده دارند که برای تبحر در فن شل وسست کردن بدن باید حالت گربه راomورد مطالعه قرار داد . من تا کنون‌هیچ گربه‌ای‌راخسته

ویا مبتلا باختلالات عصبی ، مرض بی‌خوابی ، نگرانی یازخم معده ندیده‌ام اگر شماهم طرزسست کردن بدن را از گربه فرابگیرید یحتملا ازاین بلایا درامان خواهیدبود .

۲ ـ حتی‌المقدور باوضع وحالتی آسوده وراحت کار کنید . بخاطر داشته باشید فشار آوردن بعضلات بدن درد شانه و خستگی عصبی تولید می کند .

۳ ـ حال خودرا درهرروز چهارالی پنج مرتبه بررسی کنید و بخود بگوئید :آیا من کارم‌را دشوار تر از آنچه واقعاً هست ، می‌سازم ؟ آیا من عضلاتی را بکار می‌اندازم که باکاری که انجام می‌دهم ارتباطی ندارند؟این روش شمارا بهسست وآزاد نگاهداشتن بدن عادت می‌دهد .

٤ ـ درآخر هرروز باردیگر خودرا آزمایش کرده وبگوئید: حالا چقدرخسته هستم ؟ اگرخسته هستم این خستگی مربوط بکارهای فکری که انجام داده ام نیست بلکه معلول طرز کارم میباشد.

فصل بیست و پنجم

چگونه زن خانه دار میتواند از خستگی جلوگیری و طراوت جوانی خود را حفظ کند

دریکی ازروزهای پائیز سال گذشته، دستیار من باهواپیما به «بوستون» رفت تادریکی ازجلسات غریب ترین کلاسهای پزشکی دنیا شرکت کند. پزشکی؟ بلی، این کلاس هفته‌ای یك مرتبه دربهداری «بوستون» تشکیل میشود وبیمارانی که درآن حضور بهم میرسانند قبل ازپذیرفته شدن مورد معاینات پزشکی مرتب وکاملی قرار میگیرند. ولی در حقیقت این کلاس درمانگاه روحی است. اگرچه اسم رسمی آن کلاس روانشناسی عملی است، ولی منظور حقیقی آن معالجه اشخاصی است که ازنگرانی بیمارشده‌اند وبسیاری ازاین بیماران زنان خانه‌داری هستند که دچاراختلالات عصبی وروحی میباشند.

چگونه این کلاس بوجود آمد؟ درسال ۱۹۳۰ دکتر «ژوزف ه پرات» که از شاگردان «سر ویلیام آسلر» معروف بود مشاهده کرد که بعضی ازبیماران سرپائی که ببهداری بوستون مراجعه میکنند بظاهر هیچگونه عارضه جسمی ندارند درحالیکه تقریباً کلیه علائم بیماریهای جسمانی درآنها مشهود است. دستهای زنی چنان ازورم مفاصل فلج شده بود که نمی توانست آنهارا بکاربرد. دیگری ازعلائم واثرات دردناك سرطان معده درعذاب وشکنجه بود وسایرین پشت درد- سردرد وخستگی مزمن ویادردهای نامعلومی داشتند. آنها واقعاً این درد هارا احساس میکردند ولی آزمایشهای جامع و دقیق پزشکی نشان میداد که ازلحاظ جسمی هیچگونه نقص وعیبی ندارند. بسیاری ازپزشکان قدیمی مسلك ممکن بود بگویند که تمام اینها زاده فکروخیال است.

ولی دکتر «پرات» میدانست اگر باین قبیل بیماران بگوید: «بمنزل بروید وفراموش کنید» فایده‌ای حاصل نمیشود. اومیدانست که اغلب این زنان نمی خواستند بیمار باشند واگرفراموش کردن بیماریهایشان باین آسانی بود، این کاررا خودشان انجام میدادند واحتیاجی بپزشکان نداشتند. پس چه باید کرد؟

اودرحالیکه عده زیادی ازهمکارانش بانظر شك وتردید بکارش مینگریستند این کلاس را افتتاح کردو کلاس هم معجزاتی بظهور رسانید. درطی هجده

سالی که از تأسیس تاریخ آن میگذرد هزاران بیمار با شرکت در این کلاس شفا یافته اند . عدهٔ از بیماران سالها باهمان ایمان وعقیده ایکه به کلیسا میروند در این کلاس حضور بهمرسانیده اند · دستیارمن بازنی که برای مدت نه سال حتی یك جلسه هم از این کلاس غیبت نکرده بود، صحبت کرر . او گفت وقتی که برای اولین بار بآن درمانگاه رفت یقین کامل داشت که کلیه اش معیوب است ویك نوع بیماری قلبی دارد . اوبقدری مشوش وآشفته حال بود که گاه وبیگاه نور چشمانش را ازدست میداد و برای مدتی کور میشد ولی امروز اوخاطرجمع ، بشاش و کاملا سالم است : چهل ساله میرسید ، ولی یکی ازنوه هایش را روی زانویش خوابانده بود خودش میگفت : «من بقدری درباره مشکلات و گرفتاری خانوادگی غصه میخوردم که آرزوی مرك را میکردم .اما در این درمانگاه بی اثر بودن غم وغصه را دریافتم وطرز جلوگیری ازآن را یاد گرفتم واکنون بدرستی میتوانم بگویم که زندگیم قرین آرامش وعاری از دغدغه وتشویش است» .

مشاورین پزشکی این کلاس که بانوئی بود میگفت « بنظرمن بهترین درمان برای تسکین وتخفیف غم ونگرانی اینست که مشکلات و گرفتاریهای خود را با شخصی که طرف اعتماد باشد در میان گذاریم ما این عمل را «خالی کردن دل » میگوئیم . وقتیکه بیماران باینجا میآیند می توانند گرفتاریها وغصه های خود را بتفصیل برای دیگران شرح دهند .آنقدر بگویند تا بکلی از فکرشان خارج شود . فکر کردن درباره نگرانیها وپنهان داشتن آنها ازدیگران باعث هیجان عصبی میشود . ما همه بایستی شریکی برای گرفتاریهای خود پیدا کنیم باید حس کنیم که در دنیا کسی هست که مایل بگوش دادن بشرح گرفتاریهای ما وقادر بدرك آنها باشد .»

دستیار من شاهد تسکین خاطر فراوانی بود که ازباز گفتن نگرانیها بزنی دست داد . اودارای نگرانیهای خانوادگی بود و هنگامیکه درابتدا شروع بصحبت کرد چون فنربهم فشرده ای بود ولی همچنانکه بصحبت ادامه میداد بتدریج آرامتر میگردید . بطوریکه در پایان مصاحبه .اوحتی تبسمی برلب داشت . آیا مشکلش حل شده بود ؟خیر، باین آسانی هم نبود ـ آنچه باعث این تغییرشده بودهمان راز دل گفتن با دیگری، گرفتن قلیلی اندرز و راهنمائی ودیدن کمی دلسوزی وابراز همدردی بود آنچه حقیقتاً این تحول را بوجودآورده بوداثرشفا بخش شگرفی بود که در« کلام »یافت میشود .

روانشناسی تحلیلی تاحدی متکی به نیروی شفا بخش« کلام»میباشد از زمان «فروید» تا کنون ، روانشناسان تحلیلی دریافته اند که یك بیمار میتواند فقط با حرف زدن و باصطلاح درددل کردن اضطراب درونی خود را تسکین

بخشد. چرا اینطور است، شاید ازاین جهت‌است که بادردد‌ل کردن بصیرت بیشتری بگرفتاریهای خودپیدا میکنیم. هیچکس جواب درست آنرا نمیداند ولی همگی‌ما واقف هستیم که درددل کردن و«عقده از دل درآوردن» یك تسکین فوری به همراه دارد.
لهذا ازاین ببعد هروقت مشکلی روحی داشتیم خـوبست بسراغ کسی برویم که بتوانیم با اودرد دل کنیم، البته منظورمن این نیست که بهر کسی برخوردیم فریاد شکایت براه اندازیم وبدینطریق بلای جان مردم‌شویم‌خیر بلکه برای‌اینکار بایدشخصی راکه طرف اعتمادمان است‌انتخاب کنیم‌این شخص ممکن‌است یکی ازبستگان، یك دکتر، وکیل‌مشاور یا کشیش باشد آنوقت باو بگوئید من مشکلی دارم که براهنمائی شما نیازمندم و از شما خواهش میکنم درموقعی که آنرا برای شما شرح میدهم گوش‌فرا دهیدشاید بتوانید مرا راهنمائی بکنید. ممکن است زوایای تاریك این قضیه که من نتوانستم ببینم‌برشما روشن باشد ولی‌اگر این‌کار هم از دست شما برنیاید همان نشستن و گوش دادن شما کمك بزرگی بحال من خواهد بود»
درددل کردن برای دیگران یکی ازطرق معالجه‌ایست که در کلاس بهداشت «بوستون» بکار میرود ولی دراینجا چندنکته ودستورالعمل دیگر را نیز که ازکلاس مزبور بدست‌آورده‌ایم بنظرتان میرسانیم. اگرشمازن خانه‌داری هستید میتوانید در منزل‌آنها را عملی کنید.
۱ - یك دفترچه یا آلبوم برای مطالب الهام بخشی که میخوانید نگاهدارید: اشعار، دعاهای کوتاه وجملات برجسته‌ای‌را که موردعلاقه وپسندشما است و شما را دگرگون میسازددراین دفتربچسبانید یا یادداشت کنید: آنوقت‌روزی که روحاً گرفته و کسل هستید شایدبتوانید درآن دفترچه نسخه‌ای برای‌رفع گرفتگی وافسردگی‌خود پیدا کنید.
عده‌ی از بیماران دربهداری بوستون سالهاست که چنین دفترچه‌ای‌رانگاه داشته‌اند آنها عقیده دارند که این موضوع بمنزله یك‌حربه روحی‌میباشد.
۲ - در باره عیوب دیگران زیاد سخت نگیرید. مطمئناً شوهر شماعیوبی دارد! اگرفرشته‌بودکه با شما ازدواج نمیکرد! اززنی که خودش متوجه‌شده بوددارد برای‌شوهرش همسری بدزبان‌وعبوس‌وغرغرومیشوددر کلاس پرسیدند «اگرشوهرشما بمیردچه میکنید» اوچنان ازاین‌حرف‌یکه خورد که فوراً قلم بدست گرفت‌وصورت نسبتاً بالابلندی‌از محاسن‌شوهرش تنظیم کرد، چرا شما هروقت فکرمیکنید با مردسختگیرو ظالمی‌ازدواج کرده‌اید این‌کار را انجام نمیدهید! پس ازآنکه محاسن‌شوهرتان‌رامطالعه کردیدشایدآنوقت‌متوجه‌خواهیدشد که‌اوهمان‌مردی‌است که‌شماطالبش‌هستید

۳ــ نسبت بهمسایگان خودعلاقه پیدا کنید. یك علاقه دوستانه و بی آلایش نسبت بکسانیکه باشمادریك خیابان سکونت دارند درخودایجاد نمائید. بیك زن بیماری که خودرا بقدری دور از دیگران میدید که هیچ دوستی نداشت، گفتند سعی کند درباره اولین شخصی که بعداً میبیند داستانی تهیه کند. برای این کار او مجبورشد در هر جا با مردم صحبت کند و در نتیجه امروز آدمی خوشحال، هوشیار ودوست داشتنی و فارغ از دردهای سابق خود میباشد.

۴ــ امشب قبل از رفتن بخواب برنامه ای برای کارهای فردای خود تهیه کنید.

اولیای کلاس مورد بحث دریافتند که عده ای از زنان خانه دار از کارهای تمام نشدنی خود ناراحت ودراضطراب می باشند. هرگز از کارفراغت نمییابند، عقربه ساعت آنها را دنبال می کند و بشتاب وا میدارد. برای درمان این عادت شتاب زدگی ونگرانی، بآنها گفتند که هر شب برای کار های روزبعد خود برنامه‌ای تهیه کنند. نتیجهٔ این عمل چه شد؟ کار بیشتری انجام گرفت و خستگی بمراتب کمترشد. یك حس غرور و موفقیت در آن‌ها بوجود آمد وفرصت کافی برای آرایش واستراحت بدست آوردند (هرزنی باید مدتی از وقت روز را صرف آرایش وزیبا کردن خود بنماید. بعقیدهٔ من وقتی زنی دانست که زیباست، کمتر اعصاب خود رابکارمیاندازد)

۵ــ ازفشار وارد آوردن و خسته کردن خود به پرهیزید.

بدن خودراسست وبحال آزاد نگاهدارید. هیچ چیز مثل خستگی و فشار آوردن خود شما را شکسته نمیکند و هیچ کاری تا این درجه بطراوت و زیبائی شما لطمه نمیزند! دستیار من یکساعت تمام در کلاس فوق الذکر نشست وبگفته‌های پروفسور «پول.اجانسون» مدیر آن کلاس در باره قواعد وروش های استراحت گوش فراداد. برای اثبات اینکه این تمرین ها تاچه‌حدمؤثربودند همین کافی است که درپایان ده‌دقیقه تمرین استراحت، دستیارمن نیزدر حالیکه صاف وراست روی‌صندلی نشسته بود تقریباً بخواب رفته بود، چرا باستراحت بدنی تا این درجه اهمیت داده می شود؟ زیرا اولیاءامور این‌درمانگاه‌مانندسایر پزشکان میدانند که اگر بخواهند نگرانی را از بشر دورسازند باید آنهاراوادار باستراحت کنند.

بلی، شما اگر زن خانه‌ هستید باید استراحت کنید: شما یك مزیت دارید و آن اینست که‌هروقت دلتان بخواهد میتوانید دراز بکشید و حتی می‌توانید اینکار را روی کف اطاق انجام‌دهید. با کمال تعجب باید گفت که کف سخت اطاق بمراتب برای استراحت بهتر از رختخواب پرقو و تخت

فنر دار است زیرا مقاومت بیشتری بخرج میدهد و برای ستون فقرات نیز مفید می باشد .

بسیار خوب،پس در اینجا چند تمرین را که شما میتوانید درمنزل انجام دهید شرح میدهیم .یك هفته این تمرینات را اجراء نمائید واثر آن رادر زیبائی وخلق ومزاج خود مشاهده کنید .

الف: هروقت احساس خستگی کردید روی کف اطاق درازبکشید، تا آنجائیکه ممکن است بدن خودرا کش بدهید واگر دلتان خواست بپهلو غلطی بزنید .اینکاررا در روز دومرتبه انجام دهید .

ب: چشمان خودرا برهم گذارید واین جملات راکه پروفسور جانسون توصیه میکند بگوئید :«خورشید بالای سرمامی‌تابد ، آسمان آبی رنك و درخشان است .طبیعت آرام ودریاد قدرت دنیاست .منهم که کودك طبیعت می‌باشم باکائنات همساز وهم آهنك هستم ».یا بهتر است همچنانکه‌چشمان خودرا بسته اید دعائی بخوانید .

پ: اگرغذا روی اجاق است وشما وقت آنرا ندارید که روی کف اطاق دراز بکشید میتوانید همان نتیجه را بانشستن روی صندلی بگیرید. یك صندلی چوبی محکم و صاف بهترین وسیله برای استراحت است . در روی صندلی مثل مجسمه های نشسته مصری بنشینید و دستهایتان را (کف دست بطرف پائین)بحال آزاد روی زانوهایتان قراردهید .

ت: حالا،آهسته انگشتان را بکشید و سپس بحال آزاد بگذارید . عضلات پای‌خودرا کشیده ودوباره آزاد کنید .همین عمل‌رااز پائین‌باتمام عضلات بدنتان‌انجام دهید تا بگردن برسید . آنوقت بگذارید سرتان‌بحال آزاد چون توپ فوتبال باطراف بغلتد درهمین حال کرارا بعضلات خود بگوئید:آرام باش ـ آرام‌باش

ث: اعصاب خود را با تنفس آهسته و مرتب ، آرام سازید . نفس عمیق بکشید . مرتاضین هند درست میگفتند موزون بهترین روشی است که تاکنون برای آرام ساختن اعصاب شناخته شده است .

ج: بچین وچروك صورت خود فکر کنیدو آنهارابافکر وتلقین‌صاف وبرطرف سازید .چین های حاصل‌از نگرانی راکه بین ابروان ودرگوشه لبانتان احساس می‌نمائید سست کنید . اگر هر روز دو مرتبه این عمل را انجام دهید ،شاید احتیاج‌بآن پیدا نکنید که برای‌ماسار بسالن‌های‌زیبائی بروید. شاید این چین وچروك‌ازداخل برطرف شود نه‌با وسایل مصنوعی ازخارج !

فصل بیست و ششم

چهار عادت خوب در انجام دادن کار که از خستگی و تشویش جلوگیری میکند

عادت خوب شماره ۱ . **میز خودرا ازتمام اوراق بجز آنهائی که مربوط بمسئله فوری مورداقدام است پاك کنید** رولند ویلیامز مدیر بنگاه راه‌آهن شیکاگو میگوید : « کسی که روی میزش انباشته از اوراق مربوط بموضوعهای مختلف است اگرمیز خود را از تمام‌آنها بجز کاغذهای مربوط بمسئله فوری مورد اقدام ،پاك کندخواهید دید که کارهایش بمراتب آسان ترو دقیق تر انجام خواهد پذیرفت ـ من این عمل‌را نظم و ترتیب مینامم وآن اولین قدم در راه حسن جریان‌کار میباشد .»

اگراز کتابخانه کنگره امریکادر واشنگتن دیدن کنید .این‌پنج کلمه را روی سقف‌آن منقش خواهید یافت « نظم اولین قانون‌آسمانی است

نظم وترتیب همچنین باید اولین قانون کار باشد . حالا هم اینطور است خیر ، روی میزاشخاص اگرپر ازکاغذهائی است که هفته ها توجهی بآن نکرده‌اند ، ناشر یکی از روزنامه های شهر « نیواورلیان » برای من تعریف کرد که‌منشی اش در موقع پاك کردن یکی از میزهای‌اوماشین تحریری راکه دوسال قبل گم شده بود درآن یافت !

همان ظاهر در هم ریخته میزی که با نامه‌های بلاجواب ، گزارشات ویادداشتها پوشیده شده است برای تولید اغتشاش ،التهاب وتشویش کافی است ازآن بدتر یاد آوری دائمی اینکه « میلیونها کار باید انجام شود و وقت‌کافی برای هیچ‌یك نیست » شما را از شدت تشویش نه تنها به التهاب وخستگی میکشاند بلکه بفشار خون ، عوارض قلبی و قرحه معده نیز دچار میسازد .

عادت خوب شماره ۲ . **کارها را بترتیب اهمیتشان انجام دهید**

مؤسس یکی از شرکتهای امریکا میگوید که در مقابل پرداخت‌هیچ حقوقی نتوانسته است شخصی راپیدا کندکه واجد دو عادت مورد نظر او باشد این دو عادت عبارتند از . عادت فکر کردن ، دوم عادت انجام دادن کارها بترتیب **الاهم فالاهم** .

من بتجربه دریافته‌ام که برای انسان مقدور نیست که همیشه هر کار را بترتیب اهمیتش انجام دهد و نیز میدانم که اگر نقشه‌ای داشته باشیم طبق آن تقدم کارها را رعایت کنیم بهتر از اینست که کارها را هرطور پیش آید انجام دهیم.

اگر « ژرژ برناردشاو » این قرار سخت را باخود نمیگذاشت که کار اول را اول انجام دهد، محتملا نمیتوانست نویسنده معروفی شودوبایدتمام عمر صندوقدار یکی از بانکها باشد طبق نقشه ایکه او برای خود طرح کرده بود میبایستی هر روز پنج صفحه بنویسد. این نقشه و تصمیم راسخ و اجرای آن باعث نجات اوشد. این نقشه وطرح، او را وادار کرد که برای نه سال طاقت فرسا با اینکه مجموع درآمدش در این نه سال فقط سی‌دلار بود هرروز پنج صفحه بنویسد.

عادت خوب شماره ۳: **هروقت با مشکلی روبرو شدید چنانچه دلایل کافی برای اتخاذ تصمیم داریدآنرا فوراً حل کنید هرگز اتخاذ تصمیم را بتأخیر نیاندازید** - یکی ازشاگردان سابق‌من‌مرحوم « ه. پ. هوول » بمن گفت وقتی نامبرده عضو هیئت مدیره شرکت‌فولاد امریکا بود جلسات هیئت مدیره اغلب بسیار طولانی میشد مسائل متعددی مطرح وتصمیمات معدودی اتخاذ میگردید در نتیجه هریك ازاعضای هیئت میبایستی یك بغچه بندی گزارش برای‌مطالعه بمنزل ببرد.

عاقبت «هوول» هیئت مدیره را متقاعد کرد که درهردفعه‌یك‌موضوع را مطرح کرده و تصمیم بگیرند هیچگونه تأخیر و دفع الوقتی را جایز نشمرند و روی هر موضوع قبل از پرداختن بموضوع دیگر تصمیم اتخاذ کنند. نامبرده بمن‌اظهار داشت که نتیجه‌آن عمل بسیار قابل توجه ومفید بود. دفتریادداشت وتقویم از نوشتن تاریخ و یاد آوری رهائی یافت و دیگراحتیاجی نبود که هریك از اعضای هیئت‌مدیره یك بغچه‌بندی گزارش را بمنزل ببرد. از این ببعد برای مشکلات حـل نشدنی نگرانی بوجـود نمی‌آمد.

این شیوه کار نه تنها برای هیئت مدیره شرکت مزبور مفید بودبلکه برای شما نیز بسیار مؤثرخواهد بود.

عادت خوب‌شماره ٤. **طرز سازمان دادن، تفویض کردن کار ومسئولیت بدیگران و نظارت در امور را فراگیرید.**

عده‌ای از بازرگانان و پیشه وران زودتر از موقع، خود را روانه قبرستان‌میسازند زیرا هرگزیاد نگرفته‌اند که مسئولیت را بدیگران‌تفویض کنند واصرار دارند تمام کارهارا خودشان انجام دهند در نتیجه، جزئیات

امور وهمچنین اغتشاش و بی نظمی ، آنها را درمانده می‌سازد ویك حالت عجله ، نگرانی تشویق و التهاب آنها را دنبال میکند . البته من می دانم یاد گرفتن طرز واگذاری مسئولیت بدیگران کاردشواری است ، حتی برای من هم خیلی بیش ازآنچه تصور کنید دشوار بود . همچنین بتجربه می‌دانم که ازتفویض اختیارات باشخاص نامناسب چه بلایائی بانسان روی می‌آورد، با وجود این ، رئیسی که می‌خواهد ازنگرانی اضطراب و خستگی خود را نجات دهد باید مشکلات واگذاری کار بدیگران را تحمل کند .

مردیکه مؤسسهٔ بزرگی راتأسیس میکند و از طرز سازمان دادن و تفویض کردن اختیارات بدیگران ونظارت درامور بی اطلاع است ،معمولا درسن پنجاه سالگی یا اوایل شصت سالگی درنتیجه بیماری قلبی ناشی از نگرانی‌واضطراب ازپادرمی آید .اگر نمونه ومثالی‌دراینخصوص،میخواهید، به‌ستون آگهی‌های فوت روزنامه های محل خود مراجعه کنید .

فصل بیست و هفتم

چگونه ملالتی را که تولید خستگی ، نگرانی و عصبانیت میکند برطرف سازیم

یکی ازعلل‌عمدهٔ خستگی، ملالت و بیزاری از کار است . برای‌تجسم این موضوع قضیهٔ الیس ، دخترتند نویسی را که در خیابان شما سکونت داردمورد‌مطالعه قرارمی‌دهیم . یکشب الیس‌خسته وفرسوده بمنزل‌باز گشت. ظاهراً خسته بنظرمی آمد و خسته هم بود . سر درد پشت درد داشت واز شدت خستگی میخواست بدون اینکه منتظر شما شود برختخواب برود . مادرش مانع شد ... اوسر میزشام نشست . زنك تلفن بصدا درآمد وجوان آشنائی را برقص دعوت میکرد ! چشمانش برق زد وروحش پرواز کرد . با عجله بطبقهٔ بالای منزل رفت و لباس آبی اش را پوشید و تا ساعت سه بعد از نیمه شب سر گرم رقص بود . هنگامیکه بخانه باز گشت ، ذره ای خسته و فرسوده نبود ، بلکه در واقع چنان غرق درسرور ونشاط بود که نمی توانست بخواب برود .

آیا الیس هشت ساعت قبل ، «وقتیکه ظاهرا خسته وفرسوده بخانه باز گشت، حقیقتاً خسته بود ؟ مطمئناً همینطور بود . اوچون از کارش‌ملول وبیزار بود ، گرفته وفرسوده شده وازز ندگی نیزدل خوش نداشت . دراین دنیامیلیو نها نفرچون‌الیس‌وجوددار ندمن‌وشماهم‌ممکن‌است‌یکی‌از آ نها باشیم.

این یك حقیقت روشن وبارزاست که حالات روحی واحساساتی شما معمولا بمراتب بیشتر ازتقلاهای بدنی باعث خستگی میشود . چند سال قبل یکی ازپزشکان دریکی ازمجلات روانشناسی شرحی راجع بآزمایشهای‌خود که ثابت میکرد ملالت و بیزاری از کار تولید خستگی میکندمنتشرساخت پزشك مزبورعده‌ای ازشاگردان رابرسبیل آزمایش بکارهائی واداشت که میدانست هیچگونه علاقه ومیلی بدان ندارند . نتیجه‌اش چه‌شد ؟ شاگردان بزودی احساس خستگی وسستی کردند ، ازسردرد وخستگی چشم شکایت نمودند، تندمزاج وعصبی‌شدند. درمورد بعضی از آنها حتی عمل هاضمه نیز مختل گردید . آیا تمام اینها «تصوری» بود؟ خیر . آزمایش هائی که از دستگاههای هاضمه ، گردش‌خون وتنفس این شاگردان‌بعمل آمدنشا نداد که

وقتی انسان ازکاری ملول و کسل است فشار خون‌ومصرف اکسیژن بطور محسوس تنزل میکند و بمحض اینکه شخص احساس علاقه وشوقی درکارخود بکند، عمل بدن مجدداً تنظیم میشود بندرت اتفاق میافتد ما از کارهائیکه بآن علاقمند میباشیم و از آن لذت میبریم خسته شویم مثلا اخیراً من یك مسافرت تفریحی باطراف دریاچه «لوئیز» کردم . در حالیکه در آن مکان برای صیدماهی بزحمت از بین شاخسارهای انبوهی که بلندتر ازقدمن‌بودند راه خود را باز میکردم‌وروی کنده‌های‌چوب چپ وراست سکندری‌میخوردم وبا صد تقلا برمیخاستم تازه پس از هشت ساعت دوندگی بهیچوجه خسته نشده بودم .چرا ؟ زیرا بکار شوق انگیز و لذت بخشی اشتغال داشتم حس میکردم موفقیت عظیمی نصیبم شده است‌چون شش‌ماهی‌تزل‌آلای‌بزرك‌صید کرده بودم حال فرض کنید من ازصید ماهی کسل وملول میشدم درآنموقع چه حالی داشتم ؟ بطور یقین ازآن‌کار پرتقلا در ارتفاع هفت‌هزارپا، کوفته وفرسوده شده بودم .

حتی درکارهای خسته‌کننده‌ای چون کوه پیمائی نیز ملالت وبیزاری بدرجات بیش از تقلای‌بالارفتن ازکوه شمارا خسته وفرسوده میکندبرای اثبات این موضوع گفتار دوستم « کینگمن» را که‌رئیس‌بانك‌پس‌اندازرزارعین وکارگران فنی‌وضمناً عضویکی ازباشگاههای کوه پیمائی است‌شاهدمیآورم مشاالیه میگفت‌که او یکی ازکسانی بودکه درسال۱۹۴۳ ازطرف دولت کانادا مأمور شدند بعنوان راهنما عده‌ای ازسربازان را تمرین کوه نوردی بدهنداو‌وسایر راهنمایان - یعنی مردانیکه سنشان بین چهل ودو وپنجاه‌و نه سال بود ،آن سربازان جوان را بپیاده روی ازرود خانه‌های یخ بسته وزمین های مستورازبرف وصعود بصخره مرتفعی که میبایستی باکمك‌طناب از آن‌بالا رفت ودارای جای پاودست گیرهای کوچك وخطرناك بود،وادار نمودند پس از مدت پانزده‌ساعت کوه‌نوردی وراه پیمائی این مردان‌جوان که تازه‌زورهٔ سخت ودشوار تعلیمات « کوماندو »را بپایان رسانیده بودند ازشدت خستگی ازپای‌درآمدند آیا عاقبت خستگی وفرسودگی آنها بکار انداختن عضلاتی بودکه درنتیجهٔ‌تعلیمات کوماندوئی ورزیده نشده‌بود ؟ هر کس که در تعلیمات کوماندوها شرکت کرده‌باشد ازاین سئوال‌بی‌ربط‌خنده اش میگیرد ، خیر،آنها برای این کاملافرسوده شده بودند که‌ازکوه‌نوردی ملول وبیزار بودند آنها بقدری خسته بودند که بعضی ازآنها‌بدون‌اینکه منتظر غذا بشوند بخواب رفتند ولی آیا راهنمایان و معلمین مردانی که سنشان دو یاسه برابرسن آن‌سربازان بود خسته شدند ،بلی ، ولی از پای در نیامده وفرسوده نشدند آنها شام خود را صرف کرده وساعتهاهم‌بیدار

ماندندودرباره وقایع روزصحبت کردند ،آنها ازآنجهت فرسوده نشده بودند که باین کار علاقه داشتند .

زمانیکه دکتر «ادواردتورندایك» استاد دانشگاه کلمبیا در باره خستگی آزمایش هائی میکرد مدت یکهفته تمام ،عده‌ای از جوانان را با سر گرم کردن بکارهائیکه طرف علاقهٔ آنها بود بیدار نگاه‌داشت .پس ازتحقیقات وبررسی بسیار بالاخره دکترتورندایك اظهار داشته است که:«**ملالت و بیزاری از کار، یگانه عامل کاستن از فعالیت انسان میباشد**»

اگر شما کارهای فکری دارید ،بندرت کثرت مشغله و کار باعث خستگی شما میشود.شما ممکن است حتی از کارهائیکه انجام نداده‌اید خسته شوید . مثلا، آنروز هفته گذشته را بخاطر بیاورید که مراجعین پی در پی مزاحم شما میشدند. هیچ نامه‌ای را جواب ندادید، بوعده‌های ملاقاتی که داده بودید وفا نکردید وهمه جا با زحمت روبرو بودید. کارهاهمه برخلاف میل ودلخواه بود . شما کاری انجام ندادید ولی باوجوداین خسته ،فرسوده و باسری که ازشدت درد نزدیك بتر کیدن بود بمنزل رفتید .

روز بعد همهٔ کارها در اداره بخوبی وموافق دلخواه‌روبراه شد.شما چهل برابر زیادترازروز قبل کار انجام دادید ،باوجود این چون گلی تازه وشاداب بمنزل بازگشتید. بطوریقین برای شماچنین وضعی پیش آمده است بلی خودمن هم از آن بی بهره نبوده‌ام!

از این نکته چه‌درسی میتوانیم بگیریم؟ فقط اینکه:**خستگی ما اغلب در اثر کار نیست، بلکه از تشویش محرومیت و عصبانیت بوجود میآید.**

ده قدم راه رفتن با یك زن غرغر و بمراتب خسته کننده تر از ده میل پیاده روی در کنار معشوقهٔ نازنین است:چه‌میتوان دراینباره کرد ؟ در اینجا کاری را که یك تندنویس انجام داد بنظر شما میرسانم : این تند نویس در یکی از شرکت‌های نفت کارمیکرد .هرماه اومیبایستی برای چند روزیکی از کسل کننده ترین کارهارا انجام دهد، یعنی پر کردن نمونه های چاپی ودرج ارقام وآمار در آنها .این کار برای او بقدری ملال آور بود که تصمیم گرفت برای حفظ جان خود آنرا مورد علاقه وپسندخویش سازد .چطور؟هرروز مسابقه‌ای برای خودش ترتیب میداد .تعداد فرمهائی را که هر صبح پر مینمود میشمرد ودر عصر میکوشید از آن مقدار زیادتر انجام‌دهد.در پایان روز کارش را میشمرد وروز بعد سعی میکرد آن را زیادتر کند. نتیجه چه‌بود؟ اوبزودی توانست بیش ازتمام تندنویس های اداره خودآن آمارهای خسته کننده‌راتهیه کند ممکن است بپرسید چه چیز عایدش شد ؟ تمجید و تقدیر ؟ خیر... تشکر ؟خیر.. توضیح؟ خیر... اضافه حقوق؟ خیر ... بلکه این عمل

اومانع از خستگی حاصله ازملالت و کسالت گردید . چون او تا آنجا که میتوانست جهد کرد تاکار خسته کننده‌ای را تبدیل بکار لذت بخشی سازد ، نیرو ونشاط بیشتری یافت واز ایام فراغت خود لذت بیشتری برمیگرفت‌من بصحت این داستان اطمینان دارم زیرا باهمین دختر ازدواج کردم .

کارهای خودراطوری انجام دهید که گوئی بآن مایل وعلاقمندهستید. همین عمل خود باعث ایجاد یك علاقـه واقعی در شما میشود و همچنین از خستگی والتهاب ونگرانی شما میکاهد .

چندسال قبل شخصی بنام «هارلان هوارد» تصمیم گرفت که تحول کاملی درزندگیش بوجودآورد . اومصمم شد کار خسته کننده ای را مورد علاقه وپسند خودسازد . واقعاً هم کارش خسته کننده وملال آوربود . در یك دبیرستان شبانـه روزی ظـرف میشست ، میز هـا را تمیز میکرد ودر موقعیکه شاگردان دیگرمشغول‌توپ بازی یاسرگرم شوخی بادختران بودند اودراطاق‌ناهارخوری ظروف بستنی راسرمیزهامی‌آورد. همواره ازکارش متنفر بودولی از آنجائیکه خودرا مجبور بادامه آن میدید ، تصمیم گرفت که شروع بتحقیق دربارهٔ بستنی بکند که چطورساخته میشودوترکیبات‌آن چیست وچرابعضی‌ازبستنی‌ها بهتر ازبستنی‌های‌دیگراست، اوشروع بمطالعه دراطراف جنبه‌شیمیائی‌بستنی نمودودر قسمت شیمی‌ازتمام شاگردان مدرسه پیش افتاد . او دیگر بقدری بمبحث غذا علاقه پیدا کرده بود که وارد یکی ازدانشکده‌های‌معروف گردیدودررشته «شیمی‌غذا» تخصص‌یافت . هنگامی که یکی ازشرکتهای شکلات سازی آمریکا مبلغ یکصد دلار جایزه برای کسی معین کرد که بهترین نوع کاغذ پوشش شکلات را پیدا کند ، تصور میکنید کدام یك ازدانشجویان برنده‌شناخته‌شد؟ کسی بجزهمین جوان‌نبود. چون ازیافتن شغلی‌عاجزآمد ، خودش در زیرزمین منزلش لابراتواری باز کرد . چندی بعد قانونی گذشت که بموجب آن «باکتری» های‌شیربایستی شمارش شود . طولی نکشید که «هوارد» موفق شداینکار رابرای چهارده شرکت لبنیات سازی‌بعهده بگیردودونفررانیز بعنوان دستیاراستخدام کند .

سالها قبل نیزجوان دیگری ازکار خسته‌کنندهٔ خودکه عبارت بوداز ایستادن درکنارچرخ وتراشیدن‌پیچ ومهره درکارخانه ملول وکسل‌شده‌بود اسم اوساموئل بودومیخواست دست ازاین‌کار بردارد ولی میترسید نتواند کار دیگری بدست‌آورد . ازآنجائی که ناچار بادامه‌این کار ملال آوربود تصمیم گرفت که‌آنرا برای خودبکارشوق انگیزی‌تبدیل کند . پس‌بامکانیکی که پهلوی دستش کارمیکرد مسابقه گذاشت . قراربراین گذاشت که‌یکی‌از آنهاقسمتهای ناهموار صفحه ماشینش راصاف کند ودیگری پیچ ومهره‌هارا

بقطعات معین بتراشد. گاهی اوقات آنهاماشین راخاموش میکردند تا ببینند کدام یك بیشترمی تواند پیچ ومهره بیرون بدهد. سرکارگرازدقت وسرعت کارساموئل خوشش آمد وبزودی شغل بهتری باو رجوع کرد. این مقدمهٔ پیشرفتهای بعدیش گردید. سی سال بعد، همین جوان که «ساموئل واکلین» نام داشت مدیرشرکت «لکوموتیو بالدوین» بود. اما اگر او نمیکوشید که کار ملال آوردی راموردپسند وعلاقه خود سازد، ممکن بود تمام عمر یك مکانیك کوچك و بی اهمیتی باقی بماند.

کالتن بورن، معروفترین مفسر اخبار رادیو، یك موقع بمن اظهار داشت که چگونه او نیز کار ملال آوری را مطابق ذوق خودساخت. در بیست ودو سالگی روی یکی از کشتی های مخصوص حمل چهارپایان کارمیکردوبگاوها آب وعلف میداد. پس از آنکه بادوچرخه سفری درانگلستان کرد، گرسنه ودرمانده بپاریس واردشد. دوربین عکاسی اش رابپنج دلار گرو گذارد و اعلانی بیکی ازروزنامه‌ها دادوشغلی بعنوان فروشندگی ماشینی استرواسکوپ بدست آورد. اگرسن شما ازچهل تجاوز میکند ممکن است آن ماشینهای «استرواسکوپ» قدیمی را بیادداشته باشید که جلوی چشم میگرفتیم تابدو عکسی که کاملا شبیه هم بودند نگاه کنیم. همینکه نگاه میکردیم، معجزه‌ای بوقوع می پیوست: دوعدسی آندستگاه دوعکس رااز روی خاصیت بعدسوم، تبدیل بیکی میکرد. مادر مسافت دور یك منظرهٔ حیرت آوری را مشاهده میکردیم.

بلی، همانطوریکه گفتیم، کالتن بورن، خانه بخانه درپاریس مشغول فروش این دستگاه شد. درحالیکه زبان فرانسه نمیدانست. باوجوداین در سال اول مبلغ پنجهزار دلار کمیسیون دریافت کرد ودرآن سال بیش از هر فروشنده‌ای درفرانسه حقوق مسگرفت. کالتن بورن بمن میگفت که این تجربه مانند هریك سال تحصیل دردانشگاه خصائصی را دراوپرورش داد که برای موفقیت درزندگی لازم است. درنتیجهٔ اینکار اوچنان اعتماد بنفسی پیدا کرده بود که حس میکرد حتی میتواند « بایگانی کنگره » امریکا را نیز بزنان خانه‌دار فرانسوی بفروشد.

در صورتیکه او زبان فرانسه نمیدانست چگونه توانست تخصص در فروشندگی پیدا کند؛ کارفرمای او گفتاریرا که برای فروش لازم بود بفرانسه مینوشت واوآنرا ازبرمیکرد. درخانه‌ها رامیزد وچون خانم منزل دررا باز مینمود کالتن بورن آنچه راکه از حفظ کرده بود بالهجه عجیب و مضحکی تکرار میکرد. عکسهائیرا که داشت بخانم نشان میداد وچون ازاو سؤالی میکردند شانه هایش رابالا انداخته ومیگفت: «امریکائی هستم، امریکائی»

آنوقت کلاهش را برمیداشت و جملاتی که بفرانسه نوشته و درتوی کلاهش چسبانده بود اشاره میکرد. خانم منزل از این حرکات خنده‌اش می گرفت او نیزمی‌خندید وعکسهای زیادتری نشان میداد. روزیکه کالتن بورن این قضیه رابرای من تعریف میکرد ، اقرار نمود که اینکارکار آسانی نبود وفقط یك چیزاورا بادامه اینکارواميداشت وآن تصمیم او برعلاقمند ساختن خودباینکار بود. هرروزصبح قبل ازاینکه شروع بکار کند مقابل آئینه‌قرار میگرفت وبخود میگفت : «کالتن بورن ،اگرمیخواهی نان بخوری‌بایدباین کار ادامه دهی؛ حالاکه مجبوری اینکاررا بکنی ، چرا در موقع انجامش خوش نباشی؛ هروقت زنك دربرا بصدا در میآوری چرا خودرا هنرپیشه‌ای روی صحنهٔ نمایش تصور نمیکنی که عدهٔ زیادی مشغول تماشای تو هستند. ازاینها گذشته عمل تونیزمثل حرکات هنرپیشه در روی صحنه مسخره آمیز است. چرا اینکاررا باشوق وحرارت ورویگشاده انجام ندهی ؟ »

کالتن بورن بمن میگفت که این صحبتهای روزانه ، درتبدیل یك کار خسته کننده ومنفور بیك شغل موردعلاقه وپرمنفعت کمك وهمراهی فراوانی باونمود. چون ازاو پرسیدم که آیاپندی برای جوانان مشتاق موفقیت دارد درپاسخ گفت : «چرا ، هرروز صبح کمی بخود برسید. ما ازفواید ورزش هائی که مارا ازسستی خواب بیرون می‌آورد تعریف می کنیم. اما بیشتراز آن بورزش ها و تمرینات روحی فکری نیازمند میباشیم تا مارا برای کار آماده سازد. هر روز صبح قدری سخنان مهیج بخود بگوئید. »

آیا اینکار بنظر شما احمقانه ، بیجا و کودکانه مینماید ؛ خیر ، بلکه برعکس از اصول صحیح روانشناسی است. «زندگی ما ساختهٔ افکار خود ماست» این کلمات بهمان اندازه امروز صادق است که درهجده قرن پیش هنگامیکه «مارکوس اوریلیوس» برای‌اولین بارآنها را درکتاب‌معروف خود بنام «اندیشه ها» برشته تحریر درآورد : زندگی ماساختهٔ افکار خود ماست. »

باصحبت کردن هرروز با خود ، شما میتوانید افکار موجد شجاعت و خوشی ونیرومندی وآرامش رابمغز خودراه دهید. باراه دادن افکارصحیح بمغزخود ، میتوانید ازانزجار وملالت هرکاری بکاهید. رئیس‌شما میخواهد که شما بکارتان علاقمندباشید تا اوپول بیشتری بدست‌آورد. اما بهتراست که شما آنچه راکه رئیس‌میخواهد فراموش کنید وفقط دربارهٔ فایده‌ایکه علاقمند شدن بکار عاید خودتان میسازد فکرکنید. بخود یادآور شوید که چنین روشی ممکن است حظ وتمتع شمارا اززندگی دوچندان سازد ، زیرا

شما تقریباً نیمی از ساعات بیداری خودرا صرف کارتان میکنید . اگرشما از کارتان خوشی و لذت نبینید در هیچ جای دیگر نخواهید دید . مکرر بخود یادآور شوید که علاقمند شدن بکارفکر شمارا ازنگرانی وتشویشها دورمیسازد ممکن است ترفیع واضافه حقوق نصیب شما بکند . بفرض‌اینکه این کاررا هم نکند خستگی را بحد اقل کم میکند وبشما درلذت بردن از فراغت یاری می نماید .

فصل بیست و هشتم

چگونه از تشویش درباره بیخوابی جلوگیری کنیم

آیا وقتی نمی‌توانید خوب بخوابید نگران میشوید؟ پس شاید اطلاع براین موضوع برای‌شما جالب توجه باشد که «ساموئل اوترمایر» حقوقدان معروف، هرگز درتمام عمرش يك‌خواب حسابی‌نکرده است.

هنگامی که «اوتر مایر» وارددانشکده گردید ازدو چیز نگران‌بود. تنگی نفس ومرض بیخوابی چون هر دو بیماری اوغیر قابل علاج بنظر میرسید، لذا تصمیم گرفت که‌بهترین کارهارا انجام داده و از بیداری خود حد اکثر استفاده‌را ببرد. بعوض اینکه در رختخواب از این پهلو بآن پهلو بغلتد وبا نگرانی وتشویش خودرا ازپای در آورد، از جای برمی‌خاست و بمطالعه‌می‌پرداخت. نتیجه اش چه‌بود! از تمام شاگردان کلاس جلوافتاده ویکی از اعجوبه‌های‌دانشکدهٔ‌نیویورك گردید،

حتی پس ازآنکه‌مشغول کارهای وکالتی شد، مرض بیخوابی اوادامه داشت. ولی اوترمایر نگرانی بخود راه نداد و میگفت: «طبیعت خودش ازمن مواظبت خواهد کرد» همین طور هم شد. با وجود کم خوابی، صحتش راحفظ کرد ومی توانست مانند وکلای جوان دیگر نیویورك با سعی و کوشش بکار پردازد. او حتی بیشتر ازآنها کارمیکرد، زیرا درحینی که آنها خواب بودند اومشغول کاربود.

درسن ۲۱ سالگی «اوترمایر» سالی‌سی و پنج هزار دلار در آمد داشت ووکلای جوان‌دیگر برای بر رسی کار او بمحاکم هجوم می بردند درسال ۱۹۳۹ برای‌يك کار وکالتی مبلغ يك میلیون دلار نقدوبی درد سر حق‌الوکاله گرفت که‌درتاریخ جهان‌چنین حق‌الوکاله کلانی‌سابقه ندارد.

هنوز بمرض بیخوابی دچار بود، نیمی ازشب را بمطالعه می‌پرداخت وبعد درساعت ۵ بعد ازنیمه‌شب ازجا برمیخاست و بدیکته کردن نامه هایش مشغول میشد. هنگامی که اشخاص دیگر تازه شروع بکار میکردند، تقریباً نصف کارهای روزانه او بپایان‌رسیده بود. این مردی که بندرت يك خواب عمیق وراحت داشت تا ۸۱ سال عمر کرد ولی اگر خودرا ازبیخوابی آزرده

ونگران میساخت محتملا زندگی خودرا تباه کرده بود .

مااثلث عمر خودرا صرف خواب میکنیم و با وجود این هیچ کدام نمی‌دانیم که خواب درحقیقت یعنی چه ، ما می‌دانیم که خواب یك عادت و یك حالت استراحت است ، ولی نمیدانیم که هر فرد بشر احتیاج بچند ساعت خواب دارد. ما حتی نمی‌دانیم که آیا به خواب نیازمند هستیم یا خیر .

آیا این حرف بنظر شما عجیب می‌رسد ؟ پس گوش کنید . در زمان جنك جهانگیر اول یك سرباز مجاری قسمت جلوی مغزش هدف گلوله قرار گرفت زخم سر این سرباز بهبودی یافت ولی در اینجا بود که او دیگر نمیتوانست بخواب برود. پزشکان انواع دواهای مسکن و مخدر راآزمایش کردند وحتی به هیپنوتیزم متوسل شدند اما نتوانستند آن سرباز مجاری را خواب کنند یا اقلا سست وخواب آلودش سازند .

پزشکان می گفتند که چیزی ازعمرش باقی نمانده ولی او بریش همه آنها خندید. او کاری برای خود پیدا کرد و چندین سال با کمال سلامتی وخوشی زندگی کرد . روی تخت دراز می کشید و چشمانش را بهم میگذارد واستراحت میکرد ولی خواب براو دست نمی‌یافت . قضیهٔ این مرد یکی از رموز عالم پزشکی است که بسیاری از عقاید ونظریات مارا دربارهٔ خواب تغییرداده است .

بعضی از اشخاص بمراتب بیش ازدیگران بخواب نیازمند میباشند . «توسکانی نی» موسیقی‌دان معروف فقط هرشب پنج ساعت خواب برایش کافی بود درصورتیکه «گالوین کولیج» رئیس جمهور اسبق امریکا بیش از دو برابر آن احتیاج داشت . کولیج در ۲٤ ساعت شبانه روز یازده ساعت می خوابید و بعبارت دیگر توسکانی نی تقریباً یك پنجم ساعات عمرش را در خواب میگذرانید درصورتیکه کولیج تقریباً نصف عمرش رادرخواب بود .

تشویش ونگرانی شمادربارهٔ بیخوابی بیشتر از خود مرض بشما صدمه میزند . مثلا یکی از شاگردان کلاس من دراثر بی‌خوابی مزمن نزدیك بود کارش بانتحار بکشد . او داستان خودرا اینطور برایم تعریف کرد : « جداً فکر میکردم که دارم دیوانه میشوم عیب کار من در ابتداء این بود که خواب سنگینی داشتم . از صدای زنك ساعت شماطه بیدار نمی شدم ودر نتیجه هرروز دیر بسر کار حاضر میشدم . من ازاین بابت در تشویش بودم ودر واقع رئیس اداره هم بمن اظهار کرده بود که باید سروقت حاضر شوم . میدانستم که اگر بدیر ازخواب برخاستن ادامه دهم شغلم را ازدست خواهم داد .

«دراین باره بادوستانم مذاکره کردم. یکی ازآنها توصیه کرد که خوبست قبل از خواب توجه خودرا کاملا بساعت شماطه‌ای متمرکز سازم با

همین عمل مرض بیخوابی من آغاز گردید. صدای تیك تیك ساعت شماطه دقیقه‌ای از مغزم خارج نمیشد و مرا تمام شب بیدار نگاه داشت وازاین پهلو بآن پهلو غلتانید . چون صبح شد بدحال و کسل بودم و کسالت من از خستگی و نگرانی بود. این جریان تا دوماه ادامه داشت و من نمیتوانم رنج وعذابی را که دراین مدت متحمل شده‌ام بازبان بیان کنم . یقین داشتم که بجنون مبتلی خواهم شد و بعضی اوقات ساعات بیشمار دراطاق راه میرفتم وجداً تصمیم داشتم از پنجره بزیر پریده و بزندگی خاتمه بخشم .

« عاقبت نزد پزشکی که در تمام مدت عمرم اورا میشناختم رفتم . او گفت : نه تنها من بلکه هیچکس دیگر نمیتواند کمکی در این راه بکند، زیرا این بلارا خودت بسر خویش آورده‌ای . امشب برختخواب برو، اگر هم نتوانستی بخوابی اهمیت نده و بخود بگو : اگر خواب بچشمانم نیاید اهمیتی نمیدهم ، ولو تا صبح هم بیدار بمانم اهمیت ندارد چشمان خود رابر هم بگذار و بگو تا موقعی که آرام دراز کشیده و تشویش و نگرانی را بخود راه نمیدهم همان خود برای وضع خستگی و استراحت من کافی خواهد بود .

« من همین کاررا کردم ودرظرف دو هفته خواب بچشمانم راه یافت و پس از یکماه شبی هشت ساعت میخوابیدم و اعصاب من بحال عادی باز گشت »

آن بیخوابی نبود که این زن را بطرف مرك میکشانید بلکه نگرانی و تشویش درباره آن بود . دکتر « ناتانیل کلیتمان » استاددانشگاه شیکاگو بیش از تمام افراد بشر در بارهٔ خواب تحقیق کرده وامروز متخصص خواب در دنیا میباشد . اومیگوید هرگز شخصی را ندیده است که از بیخوابی مرده باشد البته ممکن است شخص آنقدر در بارهٔ بیخوابی نگران بشود تا از نیروی حیاتی خود بکاهد و دراثر میکروب ازبین برود ولی درحقیقت نگرانی باعث این مرك است نه بیخوابی. دکتر کلیتمان همچنین میگوید کسانیکه از بیخوابی نگران میشوند معمولا بیش ازآنچه خود ملتفت هستند ، میخوابند . شخصی که قسم خورده و میگوید « دیشب یکدقیقه چشم برهم نگذاشتم » ممکن است بدون اینکه خودش اطلاع داشته باشد چند ساعت خوابیده است. مثلا « هربرت اسپنسر » یکی از برجسته ترین متفکرین قرن نوزدهم در پیری هنوز تأهل اختیار نکرده بود و درپانسیونی زندگی میکرد وهمه را باصحبت کردن از بیخوابی خود کسل وملول میساخت . اوحتی پنبه یاپارچه‌ای بگوش خود میکرد تا صدائی نشنود و اعصابش راآرام کند وگاه برای تحریك خواب به تریاك متوسل میشد . یکشب او و « پروفسورسایس » استاد اکسفورددر هتلی در یك اطاق خوابیدند . روز بعد اسپنسر گفت که شب گذشته یك لحظه هم چشم برهم نگذاشته است . اما در حقیقت آن کسی که چشم بر هم نگذاشته بود

پروفسور «سایس» بود که ازصدای خرخر اسپنسر تمام شب بیدار مانده بود
اولین شرط لازم برای یك خواب راحت شبانه ، احساس ایمنی و اطمینان خاطر است . ما باید احساس کنیم که نیروئی بزرگتر از خودمان تا صبح مواظب ومراقب ما خواهد بود . دکتر « توماس هیسلوپ » انگلیسی طی نطق خود در انجمن پزشکی انگلیس اظهار داشت :

«مؤثر ترین عوامل مولد خواب که در اثر سالها تجربه برمن آشکار شده است دعا میباشد - من این سخن را صرفاً بعنوان یکنفر پزشك میگویم. خواندن دعا درمورد کسانی که عادت باینکار دارند بایستی یکی از کافی ترین وطبیعی ترین مسکن مغز و اعصاب محسوب شود .»

ژانت ماکدونالد بمن اظهارداشت که هنگام افسردگی و تشویش که خوابیدن برایش مشکل میشود همیشه این جملات را از یك سرود مذهبی میخواند «خداوندشبان من است و من احتیاج بچیزی نخواهم داشت او در مراتع سر سبز مرا بآرامیدن وامیدارد وبکنار آب آرام هدایتم میکند »

اما اگر شمامتدین نیستیدو میبایستی کارها را از راه دشوارش انجام دهید ، پس یاد بگیرید که عضلات را ازطریق جسمی آزادو برای خواب آماده سازید . دکتر «داویدهارلدفینك» مؤلف کتاب وطرز رهائی از فشار های عصبی » میگوید که بهترین راه برای انجام اینکار هماناحرف زدن با بدنتان میباشد. بنا بگفته دکتر مزبور ، کلام کلید انواع هیپنوتیزم هاست. وقتی شما واقعا نمیتوانید بخوابید ، علتش اینست که با تلقین بنفس خودرا دچارمرض بیخوابی کرده اید . برای خنثی کردن اثرآن باید خودرا ازقیداین هیپنوتیزم رها سازید ولازمه این عمل آنست که بعضلات بدن خود بگوئید : «آرام باشید خودرا سست کنید وآزاد باشید .

ما میدانیم درموقعیکه عضلات گرفته ودرهم کشیده هستندمغز واعصاب نمیتوانند سست و بحال آزاد باشند . بنا براین اگرما بخواهیم بخواب برویم باید از عضلات خود شروع کنیم . دکتر فینك توصیه میکند که گذاردن یك بالش زیر زانوازفشارو بهمرفتگی عضلات پاهامیکاهدوقراردادن بالشهای کوچك در زیر بازوان نیز همین اثر وخاصیت را دارد . آنوقت با تلقین آرامش و استراحت به چانه ، چشم ، بازوان و پا ها، ما قبل ازاینکه متوجه شویم ، بخواب خواهیم رفت . من خود اینکار را امتحان کرده ام واگر شما هم ناراحت میخوابید دستورات دکتر فینك را بکار بندید .

یکی از بهترین درمانها برای بیخوابی اینست که با باغبانی ، شنا ، تنیس ، گلف ، اسکی و سایر کارهای بدنی خستگی آورجسم خودرا خسته کنیم

« تئودوردریزر » که درفصل نوزدهم این کتاب ذکرش گذشت همین کار را می کرد ودرایامی که نویسندهٔ جوان‌وتازه‌کاری بوداز بابت بی خوابی نگران وناراحت می گردید. بنا براین کاری درراه آهن مرکزی نیویورك برای خود پیدا کرد وپس از انجام کارهای خسته کننده که‌عبارت از دیرك کوبی و شن برداری بود بقدری خسته می شد که نمی توانست زیاد بانتظار شام بیدار بماند .

اگر ما بقدر کافی خسته باشیم ، حتی درموقعی که‌مشغول‌راه رفتن هم هستیم طبیعت مارا وادار بخوابیدن می کند،وقتی شخص کاملاخسته‌است در زیرغرش رعدو برق ودرمیان وحشت و خطرجنك هم بخواب‌می‌رود ،دکتر «فوستر کندی» متخصص معروف امراض عصبی بمن می گفت که‌درحین‌عقب نشینی ارتش پنجم انگلیس درسال ۱۹۱۸ ، سربازانی‌رادیدکه از شدت خستگی هما نجا که‌ایستاده‌بودندبزمین‌افتادند و چنان بخواب‌رفتند که گوئی غش کرده‌اند. حتی‌موقعی که او با انگشت پلك‌چشما نشان‌را‌بلند کرد باز آن سربازها بیدار نشدند‌ضمناً مشاهده کرد که مردمك چشم همه آنها بدون استثناء بطرف بالای حدقه برگشته‌است . دکتر نامبرده‌می گوید:« بعدازآن هروقت درخوابیدن‌دچار زحمت‌واشکال‌می‌شدم‌سعی‌می کردم‌چشم خودرا باین حالت بگردانم‌وبعدازچند ثانیه‌متوجه‌می‌شدم که‌شروع بخمیازه کشیدن‌واحساس خواب آلودگی‌می کنم . این‌عمل‌غیر ارادی‌وخودبخودی‌بودومن هیچگونه مقاومتی درمقابل آن نمی‌توانستم بکنم»

تاکنون کسی باامتناع ازخوابیدن‌خودکشی نکرده و بعدهاهم نخواهد کرد ، طبیعت ، انسان راعلی‌رغم‌تمام‌نیروی اراده‌ای که بخرج دهد، وادار بخواب‌می کند• طبیعت‌مقاومت ماراد‌ر مقابل گرسنگی و تشنگی به مراتب بیشتر از استقامت در مقابل بی‌خوابی‌ساخته‌است• صحبت انتحار ، قضیه‌ای را بخاطرم آورد که یکی ازپزشکان معروف روانشناس‌در کتاب‌خودتشریح کرده است .

در این کتاب وی از مریضی‌صحبت می کند که قصدانتحارداشت‌دکتر می‌دانست که‌بحث‌وگفتگو باآن مریض کاررا خراب‌تر خواهدکرد، ازاین جهت باو گفت : اگرمی‌خواهی خودکشی کنی‌اقلا‌یک‌کاررامردانه‌بکن‌آنقدر دوراین محوطه‌بدوتامرده‌بزمین بیفتی

آن شخص دستوراورا نه‌تنها یکبار بلکه چندین دفعه بکار بست‌وهر دفعه حال خود رابهتر یافت، درشب‌سوم آن‌چیزی که‌منظور نظردکتر بود انجام شد» یعنی آن مریض بقدری‌جسماخسته بود که‌چون کنده‌چوبی‌بزمین افتاده وبخواب رفت • بعدا او بیکی از باشگاههای ورزشی پیوست و

درورزش هائی که جنبهٔ مسابقه ورقابت داشت شرکت جست ، بزودی بقدری حالش خوب شد که میخواست تا ابد زنده باشد

پس برای رهائی از نگرانی وتشویش از بی‌خوابی این پنج دستوررا اجرا کنید :

۱ - اگر نمی‌توانید بخوابید از جای برخیزید و کار یا مطالعه کنید تاخواب برشما چیره شود

۲ - بخاطر داشته باشید که تاکنون کسی از بیخوابی نمرده است . نگرانی و فکرو خیال درباره بیخوابی معمولا بیشتر ازخود بیخوابی بشما صدمه میزند

۳ - مانند ژانت ماکدونالد دعائی مناسب حال بخوانید

۴ - بدن خود راسست کنید و آزاد نمائید

۵ - ورزش کنید ، آنقدر بدن خودرا خسته نمائید تا نتوانید بیدار بمانید

خلاصه مطالب بخش هفتم

دستور ۱:قبل از خسته‌شدن استراحت کنید .

دستور ۲:طرز استراحت دادن بدن رادر موقع کار،یادبگیرید.

دستور ۳:اگرزن خانه‌داری هستید ، با استراحت در خانه سلامتی و طراوت خودرا حفظ کنید .

دستور ۴: این‌چهار عادت‌را بکار بندید :

الف:میز خودرا از تمام کاغذ ها جز آنهائی که مربوط بمسئله فوری مورد اقدام است پاك کنید .

ب:هرکاری رابه ترتیب‌اهمیتش انجام دهید.

پ : طرز تشکیلات دادن ،معاون برگزیدن و نظارت کردن را فراگیرید .

ت:چون با مشکلی روبروشدید چنانچه مدارك و شواهد کافی‌برای اتخاذ تصمیم دارید آنرا فوراً حل کنید .

دستور ۵:برای جلوگیری از نگرانی وخستگی ،کارخودرابا شوق وعلاقه توأم نمائید.

دستور ۶:بخاطر داشته باشید که تاکنون کسی ازبی خوابی‌نمرده است .این نگرانی وتشویش از بیخوابی‌است که بصحت شما صدمه میزندنه خود بیخوابی .

بخش هشتم

طریقه پیدا کردن آن نوع کاری که خوشبختی و کامیابی را تأمین کند

فصل بیست و نهم: یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی

(این فصل خطاب به پسران و دختران جوانی که هنوز آن کاری را که میخواهند پیدا نکرده‌اند میباشد. اگر شما جزء این دسته هستید مطالعه این فصل ممکن است اثر عمیقی در بقیه عمر شما داشته باشد)

اگر سن شما به هیجده نرسیده است، شاید بزودی به مرحله ای برسید که باید دو تصمیم از مهمترین تصمیمات زندگی را اتخاذ کنید - دو تصمیمی که تمام ایام عمر شما را کاملا دگرگون خواهد ساخت، دو تصمیمی که در خوشبختی، در آمد و سلامتی شما اثرات عمیق خواهد داشت و خلاصه دو تصمیمی که ممکن است شمارا بلند کند و یا بزمین بزند.

این دو تصمیم بزرگ و مهم کدامند؟

اول: از چه راه میخواهید معاش خودرا تأمین کنید؟ میخواهید زارع، فراش پست، داروساز، جنگلبان، تندنویس، دامپزشك و استاد دانشگاه بشوید یا می‌خواهید دکه کبابفروشی باز کنید؟

دوم: چه کسی را میخواهید برای پدر و مادری فرزندان خود انتخاب کنید؟ بعبارت دیگر چه کسی را می‌خواهید بهمسری خود بر گزینید؟

هردو این تصمیم بزرگ غالباً صورت قمار دارد. یکی از نویسندگان می گوید: «هرجوان هنگام انتخاب شغل یك قمار باز است. قماری که او باید حیات خودرا روی آن بگذارد.» چگونه شما میتوانید در موضوع انتخاب شغل از جنبه قماری آن بکاهید؟ ما در این کتاب تا آنجا که میتوانیم شما را راهنمائی خواهیم کرد. اول در صورت امکان بکوشید کاری را در نظر بگیرید که از آن خوشتان بیاید. یك روز از «داوید گودریچ» مدیر شرکت لاستیك سازی معروف گودریچ سئوال کردم که بنظر او چه چیز اولین شرط موفقیت در کار است. در پاسخ گفت «لذت بردن از کاری که دارید. اگر از

کاری که انجام میدهیم لذت بریم ممکن است ساعات متمادی کار بکنیم وهر گز درنظرمان کارجلوه نکند بلکه یکنوع بازی وسر گرمی برایمان باشد »

«ادیسن» نمونه بارزی از این دسته مردم است. ادیسن بچهٔ روزنامه فروش ومدرسه ندیده‌ای بود که چون بسن رشد رسید حیات صنعتی امریکا را دگرگون ساخت .حتی خواب و خوراك او نیز در لابراتوارش صورت می گرفت ودر آنجاروزی ۱۸ ساعت باشدت هرچه تمامتر کار می کرد ولی این طرز کارکردن درنظر اوهیچگونه رنج ومشقتی نداشت وخودش میگفت : **«من درزندگیم حتی یك روز، کار، نکرده‌ام آنچه انجام دادم تفریح بوده است.»**

پس اگر اودر زندگی کامیاب شد تعجبی ندارد .

یکبار از «چارلز شواب» مدیر یکی از کارخانجات معروف امریکا شنیدم که تقریباً نظیر همین حرف را می‌زد .اومیگفت: « انسان در هر کاری که علاقه وشوق وذوق بی‌حدوحصر بدان داشته باشد توفیق خواهدیافت»

ولی شما که ابداً نمی‌دانید خواهان چه نوع کاری هستید ، چگونه می توانید شوق وذوق داشته باشید ؟ بانو «ادناکر» که‌زمانی متصدی استخدام هزاران نفر کارگر وکارمند برای شرکت های معروف بود وامروزمعاون رئیس اداره روابط صنعتی شرکت محصولات داخلی امریکاست بمن گفت: **«بزرگترین مصیبتی که من سراغ دارم اینست که عدهٔ زیادی از جوانان هرگز پی نبرده اند که واقعاً چه کاری میخواهنددرپیش گیرند .بنظر من بیچاره‌تر وقابل ترحم‌تر ازآن شخصی نیست که ازکارش جزدستمزدهیچ ثمروبهره ای نمیبرد حتی فارغ‌التحصیل های مدارس عالی برای کار بمن مراجعه کرده ومیگویند که ازفلان دبیرستان یادانشکده فارغ‌التحصیل هستیم ،آیا کاریکه ما بتوانیم انجام دهیم در این شرکت هست ؟ آنهاخودشان نمیدانند که چه کاری از دستشان برمیآید ویابچه کاری مایل میباشند .پس تعجبی ندارد این همه مردوزن جوان که بافکار مستعدو توانا واحلام شیرین وارد زندگی اجتماعی می‌شوند، درچهل سالگی دچاریأس ومحرومیت کامل و حتی اختلالات عصبی می گردند»**

در حقیقت پیدا کردن شغل مناسب حتی از لحاظ بهداشت هم دارای اهمیت می‌باشد .دکتر «ریموند پرل» که باتفاق چندین شرکت بیمه برای کشف عوامل طول عمر مطالعاتی کرده است «شغل مناسب»را مقدم برهر چیزدیگر قرارداده است .

اخیراً یك روز بعد ظهر را در مصاحبت رئیس کل استخدام شرکت

نفت «سو کنی واکیوام» گذراندم. در طی بیست سال اخیر نامبرده بامتجاوز از سی وهفت هزار طالب کار ملاقات کرده و کتابی نیز در باره طریقه پیدا کردن کار نوشته است من ازاو پرسیدم . بزرگترین اشتباهی که جوانان جویای کار مرتکب میشوند چیست ؟ او گفت : « **آنها نمیدانند چه کاری را میخواهند انجام دهند واقعاً جای تأسف است که اشخاص برای خرید لباس که در ظرف چندسال از بین می رود بیش از انتخاب شغل که آرامش خاطر و سعادت آینده شان بدان مربوط است فکر و تعمق میکنند** »

پس چه باید کرد؟ چه میتوانیم دراین باره بکنیم ؟شما میتوانید ازحرفه جدیدی که راهنمائی مشاغل نام دارد استفاده کنید . ممکن است راهنمائی آنها برای شما مفید یامضر واقع شود واین بستگی بکاردانی و سیرت مشاورشما دارد . البته این رشته هنوز بمرحله تکامل نرسیده است .

آنها فقط می توانند راهنمائی واظهار نظر بکنند ولی اتخاذ تصمیم با خودشماست. ضمناً بخاطرداشته باشید که این مشاورین از خبط واشتباه مصون نیستند وهمیشه بایکدیگر توافق نظر ندارند و گاهی اوقات اشتباهات مضحکی هم مرتکب می شوند . یکی از همین اشخاص بیکی ازشاگردان من پیشنهاد کرده بود که فقط بصرف اینکه لغت زیاد می داند نویسنده شود چه پیشنهاد مزخرفی !این کار باین سادگی ها نیست . خوب چیز نوشتن یعنی اینکه شخص بتواند افکار واحساسات خودرا بنحومطلوب بخواننده منتقل کند و برای این کار شما بلغت زیاد دانستن احتیاجی ندارید بلکه به مطلب ، تجربه ، افکار و عقاید ثابت وانگیزش والهام نیازمند میباشد .

نکته ایکه من میخواهم یادآورشوم اینست که این مشاورین هم مثل من وشما مصون ازخطا نیستند . بهتر آنست که شما با چندین نفرازآنها مشورت کنید وآنوقت درسایه عقل سلیم خودازمجموع نظریات آنها تصمیمی بگیرید.

ممکن است بنظر شما عجیب آید که من در کتابی که ازنگرانی بحث میکند چنین فصلی را گنجانده ام . ولی وقتی شمادریابید کارهائی که ماازآن نفرت داریم تاچه حد نگرانی ، تأسف ویأس وحرمان ببار میاورد ، آنوقت قبول خواهید کرد که اینکارمن اعجابی ندارد .

مادام که کاری مورد پسند وطرف علاقه انسان نباشد هیچگونه پیشرفتی حاصل نخواهد شد وبرعکس شوق وذوق بهر کاری انسان را باوج ترقی و پیشرفت در آن کار سوق میدهد . برای نمونه قضیه «فیلیپ جانسون» راموردمطالعه قرار میدهیم ، پدرجانسون یك مغازه لباسشوئی داشت و لذا کاری در آن مغازه بپسرش داد، باین امید که اودنبال کارپدرخودراخواهد گرفت. امافیلیپ

از لباس شوئی منزجر بود. بنابراین اوقات خود را ببطالت وولگردی می گذرانید وفقط کارهائی را که میبایستی بکندمیکردوذره‌ای‌شوق‌وعلاقه‌ازخود نشان‌نمی‌داد. بعضی‌روزهاغیبت‌می کرد وپدرش‌ازفکرداشتن‌چنین‌پسر بیحال‌و بی‌فکری پیش‌کارکنانش‌خجالت‌می کشید. یك‌روز فیلیپ جانسون به پدرش گفت که‌می‌خواهدمکانیك بشودودرمغازه‌مکانیکی شروع‌بکار کند. پدرش از شنیدن این‌حرف منقلب‌شدولی فیلیپ راهی‌را که‌می‌خواست‌درپیش گرفت او درلباس چرب‌وروغن‌اندود بکارمشغول‌شدوکارش درآنجا بمراتب‌سخت‌تر ازکار مغازه لباسشوئی‌پدرش بود. اگرچه ساعات کارش بیشتر بود ولی کاررا باذوق‌وشوق انجام‌می‌دادودرموقع کارسوت‌می زد ؛ شروع بمطالعه دررشته مهندسی نمود. از امور موتور سررشته پیدا کرد وباماشینهاوررفت بالاخره وقتی فیلیپ جانسون در۱۹۴٤ فوت کرد، رئیس‌شرکت هواپیمائی «بوئینك» مشغول ساختن دژهای پرنده‌ای‌بود که در پیروزی‌متفقین‌دراین جنك ، سهم مهمی داشت ! اگراوحرفه‌لباسشوئی را دنبال‌می کرد پس از مرك‌پدرش بسراوومغازه‌چه‌می‌آمد؟حدس‌من‌این است که در آنصورت پسر اساس آن‌کسب‌راواژگون‌وبا خاك یکسانش‌می کرد .

حتی باوجود اینکه می‌دانم ممکن است این حرف باعث برپا کردن جاروجنجال‌وسروصدادرخانواده‌ها بشود معهذامی‌خواهم‌بجوانان‌بگویم که :

تنها بصرف اینکه خانواده‌شما مایلند فلان‌کسب‌یاحرفه‌رادرپیش گیرند خودرا مجبور وملزم باختیار کردن آن ندانید .

هرگز درکاری وارد نشوید ، مگراینکه‌خودتان بآن راغب باشید . با وجود این بنصایح و راهنمائی های والدین‌خود بدقت‌گوش فرا دهید . آنها شاید دوبرابرشما عمر کرده ودارای اطلاعاتی هستند که فقط‌درنتیجه تجربه فراوان وباگذشت زمان بدست می‌آید. امادروهله‌آخر، آن‌خود شما هستید که‌باید‌تصمیم نهائی‌رابگیرید، آن‌شمائید که در کار خود بدبخت یا خوشبخت خواهید شد .

حالا که این راگفتم اجازه بدهید راهنمائی وتذکرات زیررادرباره انتخاب حرفه‌بنظرتان برسانم :

۱ ــ هرگز بکسی که ادعا می کند یك روش سحرآمیز برای تعیین استعداد حرفه‌ای شما دارد مراجعه نکنید . جمجمه شناسان ، متخصصین‌خط وکسانی که‌مدعی‌هستند روحیه‌واخلاق‌اشخاص‌راتجزیه‌و تحلیل می کنند در زمرهٔاین گروه‌هستند .«روش» آنها‌بهیچ‌وجه‌مؤثرومفید نخواهدبود.

۲ ــ از کسب وکارهائی که عدهٔ‌بی‌حدوشماری درآن‌شرکت‌جسته‌اند دوری کنید ، دردنیا دهها هزارراه مختلف‌برای‌امرارمعاش‌وجوددارد.

بلی ، دهها هزار . آیا جوانان ما ازاین نکته آگاه میباشند ! خیر. دریك مدرسه عالی ، دوسوم پسران و چهار پنجم دختران ازبین تمام مشاغل فقط چهار یاپنج شغل را انتخاب وبرای خوددرنظر می گیرند.پس جای تعجب نیست که امروز عدهٔ بی اندازه از مردم بعدهٔ معدودی از مشاغل روی آورده‌اند تعجبی ندارد که عدم تأمین ، نگرانی وبیماری عصبی ناشیه ازاضطراب گاه گاهی دربین فکلی‌های اداره روشیوع پیدامی کند ! زنهار ازاینکه بخواهید درچنین مشاغل شلوق و پرازدحامی بزورراهی برای خویش باز کنید.

۳ــ ازکارهائی که یك درده احتمال موفقیت درامرارمعاش دارد احترازجوئید

٤ ــ قبل از اینکه مصمم شوید عمر خودرا وقت کاری کنید هفته هاو حتی درصورت لزوم ماهها وقت صرف مطالعه وتعمق درباره آن کار بکنید . از چه راه ؟ از راه مشورت بامردان وزنانی که ده، بیست یاشاید چهل سال از عمر خود را صرف آن کسب یا حرفه نموده‌اند.این مشورتها شاید اثرفراوانی درزندگی شما داشته باشد. این نکته بتجربه برمن ثابت شده‌است . وقتی تازه پا ببیست سالگی گذاشته بودم ، از دونفر مردمسن‌تراز خود درباره اختیار شغل مشورت طلبیدم . حالا چون بگذشته برمی گردم ، میبینم که آن دو مصاحبه سرنوست مرا تغییر داد . درحقیقت حتی تصوراین‌هم برای من دشوار است که اگر باآن دو نفرمشورت نکرده بودم، زندگی من چه صورتی بخودمیگرفت

چگونه می توان در اختیار حرفه از اشخاص مجرب مشورت طلبید؟ برای تجسم موضوع ؛ فرض میکنیم شمامی خواهید مهندس ساختمان یاباصطلاح معمار بشوید . قبل‌ازگرفتن تصمیم، بایدهفته‌ها بامعماران شهرخودو نواحی مجاور مصاحبه کنید وبرای این کار می توانیدنشانی آنهاراازروی دفتر تلفن بیابید . شماممکن است باتعیین وقت قبلی ویابدون آن بملاقات آنها در محل کارشان بروید. اگر میخواهید از آنها وقت ملاقات بگیرید نامه ای تقریباً بمضمون زیر بآنها بنویسید .

«ممکن است لطف کوچکی درحق من بکنید ؟من براهنمائی واندرز شما نیازمندم . جوانی هجده‌ساله‌هستم ودرنظردارم دررشته‌معماری تحصیل کنم . قبل از اتخاذ تصمیم میخواهم با شما مشورتی بکنم.اگر بعلت کثرت مشغله نمیتوانید در اداره خود مرابپذیرید ، خواهشمندم لطفا اجازه بدهید نیمساعتی درمنزلتان خدمت برسم که موجب کمال امتنان وتشکرخواهدبود.»

وقتی موفق بملاقاتش شدید سئوالاتی از این‌قبیل ازاو بکنید

الف ــ اگر عمر دوباره‌ای بشما داده شود ، آیا بازحرفه‌معماری‌را در پیش خواهید گرفت ؟

ب - پس از آنکه مراوراندازکردید، میخواهم بپرسم که آیا بنظر

شما من آنچیزیراکه باعث موفقیت در معماری میباشد واجد هستم یاخیر!
پ - آیامعماری حرفه‌شلوق‌وپرازدحامی است!
ت - اگر من چهارسال دررشته معماری تحصیل کنم، آیا پیدا کردن کار برایم دشوار خواهد بود،چه‌نوع کاری‌باید دربدو امراختیار کنم !
ج - اگر من دارای استعدادو لیاقت متوسط باشم،در پنج‌سال اول چقدر پول‌میتوانم بدست‌آورم!
ح - فوائدو مضار حرفه‌معماری چیست !
خ - اگر من پسر شمابودم ۰آیابمن‌نصیحت می کردید که‌معمار بشوم
اگر شما آدم خجول و کمروئی هستید و از تنها مواجه شدن با یك شخص بزرك هراس دارید این دوتذکربشما یاری‌خواهد کرد . اول : - یکی از همسالان خودرا بهمراه ببرید. بدینطریق‌وقتی دونفر شدید اعتماد به‌نفس یکدیگرراتقویت خواهید کرد ، پس اگرپسر همسال آشنائی‌ندارید از پدرتان خواهش کنید همراه شمابیاید. دوم، بخاطر داشته باشید که‌این مشورت طلبیدن خود یك‌نوع تعریف وتمجید از آن شخص میباشد . در نظر داشته باشید که‌اشخاص‌بالغ‌ازدادن اندرز بمردان‌و زنان جوان لذت میبرند و آن معمارنیز محتملا ازاین مصاحبه‌خوشحال‌خواهدشد.
اگرشما در نوشتن‌نامه برای‌تعیین‌وقت دودل ومردد هستید،میتوانید بدون گرفتن وقت‌قبلی باداره و محل کار شخص مورد نظر برویدوبگوئید که‌از نصیحت و راهنمائی‌او فوق‌العاده‌متشکرو‌ممنون خواهیدشد
فرض‌کنیم شما بملاقات پنج معماررفتیدو تمام آنها بقدری‌کار داشتند که نتوانستند شمارا بپذیرند (البته چنین‌چیزی بعید است) در اینصورت‌بپنج نفر دیگر مراجعه کنید .بالاخره عده‌ای ازآنها شما راخواهند پذیرفت و اندرزهای گرانبهائی بشماخواهند داد .
بخاطر داشته‌باشید که‌شما یکی از دوتصمیم مهم و بزرك‌زندگی‌خود را اتخاذمی کنید بنابراین قبل‌از مبادرت بکار ، اطراف‌و جوانب امر را بدقت مورد بررسی‌وتعمق قراردهید ، اگر اینکارران‌کنید، شما نصف ایام خود را درتاسف‌وندامت ازاین اهمال‌خواهید گذرانید .
اگر استطاعت دارید ،ممکن است درمقابل پرداخت‌یك‌حق‌المشاوره با شخص صلاحیتداری مدت‌نیمساعت مشورت‌کنید .
۵ - این فکرغلطراکه‌شما فقط‌برای‌یك‌کاراستعدادوشایستگی‌دارید از مغز خود بیرون کنید ! هرشخص‌عادی‌می‌تواند‌دربسیاری ازکارهاموفق گردد وهمین‌طور درمشاغل‌بسیاری‌باشکست روبروشود . خود مرا بعنوان نمونه درنظر بگیرید و اگر در رشته زبر تحصیل میکردم و خود را برای

کار کردن در آن رشته ها آماده می ساختم ، احتمال قوی داشت که تا حدی در آن کارها موفقیت کسب کنم و حتی کار خود را نیز دوست بدارم . اینکارها عبارتند از : زراعت ، میوه کاری ، کشاورزی علمی ، پزشکی ، فروشندگی ، نشر آگهی ، سر دبیری روزنامه ، تدریس و جنگلبانی . از طرف دیگر مطمئن هستم که اگر من مشاغلی مانند دفترداری، حسابداری مهندسی ، بازکردن مهمانخانه یا کارخانه ، معماری و کارهای مکانیکی و صدها حرفه دیگر از این قبیل در پیش میگرفتم باعدم موفقیت و تلخکامی مواجه میشدم .

بخش نهم

چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم

فصل سی‌ام : هفتاددر صد نگرانی های شما از ...

اگر من می دانستم که چگونه نگرانی های مالی همه را رفع کنم ، هرگز وقت خود را صرف نوشتن این کتاب نمی کردم، بلکه در کاخ سفید وردست رئیس جمهور می نشستم. فقط یك کار می توانم برای‌شما انجام دهم و آن اینست که گفته‌های اشخاص‌صلاحیت‌دار ومطلع رادر اینجا نقل‌وپیشنهادات و تذکرات عملی بخوانندگان بدهم .

مطابق بررسی یکی از مجلات‌معروف آمریکا، هفتاددرصدنگرانی های ما مربوط بپول است وبنا بگفته«ژرژ گالوپ» مدیربنگاه آمارگیری گالوپ، تحقیقات او حاکی از این است که اغلب مردم عقیده دارند که‌اگر بتوانند ده‌درصد بر درآمد خود بیفزایند دیگرنگرانی‌مالی نخواهندداشت در بعضی موارد این عقیده صحیح است ، ولی در بسیاری موارد این نکته صدق نمی کند . مثلا در موقعی که مشغول تحریر این فصل بودم با بانو «الی‌استاپلتون» متخصص بودجه- زنی که سالهاسمت مشاور مالی چندین مؤسسه و شرکت بزرك راداشت ، مصاحبه ای کردم . بانوی نامبرده بمن می گفت : « زیادشدن‌عایدی جواب‌نگرانی های‌مالی‌اکثراشخاص‌را نمیدهد. در واقع من غالبا دیده‌ام که افزایش درآمد جز خرج زیادتر و درد بیشتر نتیجه‌ای نداشته است. آنچه باعث‌نگرانی غالب مردم میشود نداشتن پول نیست بلکه‌ندانستن‌راه خرج کردن‌آنست»

عده‌ای از خوانندگان ممکن‌است‌بگویند : «دلم‌می‌خواست‌این‌مردك دیل‌کارنگی ، جای من بود و باحقوق من مخارج‌مرا بعهده‌می گرفت.اگر این‌کار را می کردشرط میبندم که‌لحن کلامش تغییرمیکرد. » در این مورد باید بگویم که خودمنهم مشکلات مالی فراوان داشته ورروزی ده ساعت در مزارع میسوری‌جان کنده‌ام. آنقدر زحمت‌میکشیدم که یکی از بزرگترین آرزوهایم این بود که‌روزی از این دردو رنج ناشی از خستگی جسمی ،

رهائی یابم . بمن برای این کار مزخرف در هر ساعت یك دلار نمی‌دادند ، پنجاه سنت و حتی ۱۰ سنت نیز مزد من نبود بلکه در مقابل هر ساعت از این کار خسته کننده که در روز از ده ساعت تجاوز می کرد پنج سنت میپرداختند.

من مزهٔ بیست سال سکونت در عمارتی را که فاقد حمام و آب جاری است چشیده‌ام و می‌دانم که چندین میل پیاده راه رفتن برای صرفه جوئی یك پول سیاه، و داشتن کفش سوراخ وشلوار وصله دار چه مزه دارد من بخوبی آگاهم که شخص هنگامی که دستور آوردن ارزانترین غذا های رستورانی را می‌دهد درچه حال است ، چه شبهائی که من شلوارم رازیر تشك می گذاشتم زیرا استطاعت پرداخت اجرت اتو کشی رانداشتم .

حتی در آن ایام من از ترس روز بی‌پولی معمولا هرطور بود چندشاهی پس انداز می کردم . دراثر این تجربه دریافته‌ام که اگر من وشما از قرض و نگرانی های مالی هراس داریم باید همان کاری را که یك مؤسسه یا تجارتخانه می کند انجام دهیم ، یعنی نقشه‌ای برای مصرف پول خود داشته باشیم ومطابق آن خرج کنیم . ولی اغلب ما این کاررا نمیکنیم . مثلا دوست صمیمی من «لئون شیمکین» مدیر کل شرکتی که این کتاب را منتشر میکند، از عدم بصیرتی که بعضی اشخاص نسبت بپول خود دارند برایم صحبت کرد و گفت دفتر داری رامیشناسد که حقیقتا درموقع انجام وظیفه برای شرکتی که در آن کار میکند درحساب ارقام واعداد اعجوبه است ولی درباره پول خودش چه بگویم! مثلا اگر این مرد یکروز ظهر حقوقش رابگیرد، قدم زنان ازخیابان بطرف منزل برود ، اگر پالتوئی درپشت شیشه دکانی نظرش را گرفت فوراً میخرد بدون اینکه فکر کند که کرایه خانه ، پول برق وتمام مخارج ثابت دیگر باید از این پاکت پرداخت حقوق شود. خیر اول پول نقد درجیب دارد و دیگر حساب هیچ چیز رانمیکند. درحالی که این مرد میداند که اگر شرکتی که اودر آن کارمند است اینطور گشاد باری کند بزودی ورشکست خواهد شد.

برای اینکه براه ورسم اداره کردن امور مالی خود طرز پول خرج کردن آشنا شوید در اینجا بذکر ۹ دستور میپردازم.

دستور شماره ۱ ، **پولهائیکه بمصرف میرسانید یادداشت کنید**

وقتیکه «ارنولد بنت» درپنجاه سال پیش شروع بنویسندگی کرد ، بسیار فقیرودرتنگنای فشارمالی بود . از این جهت هرشاهی پولی را که خرج می کرد یادداشت مینمود و بدین ترتیب می فهمید که پولهایش بکجا می‌رود . او از این روش بقدری خوشش آمد که بعدها نیز که ثروتمند شد و شهرت جهانی بدست آورد اینکاررا دنبال کرد .

روکفلر معروف نیز دفتری برای ثبت مخارج خود داشت و قبل از آنکه این مرد دعای شب خود را بخواند و برختخواب برود از وضع مالی خود تادینار آخر باخبر بود .

من و شما باید یك دفتر یادداشتی تهیه کنیم وحساب پول ومخارج خودرا داشته باشیم. نترسید، نمیگویم برای تمام عمر ،خیر، باین کاراحتیاجی نیست متخصصین بودجه یابعبارت دیگر کسانیکه درامور دخل وخرج تجارب واطلاعاتی دارند ،بماتوصیه میکنند که دست کم برای یکماه و در صورت امکان تا سه ماه حساب دقیق هر یکشاهی پولیرا که خرج می کنیم داشته باشیم این عمل بما نشان میدهد که پول ما بچه مصارفی میرسد وآنوقت میتوانیم بودجهٔ زندگی خودرا تنظیم کنیم .

ممکن است شما از آنهائی باشید که بدانید پولتان چگونه خرج میشود وبچه مصارفی میرسد. بسیار خوب، ولی اگر حقیقه شما این کار را می کنید باید توجه داشته باشید که یکنفر از هرهزار نفر میباشید.

بانو «استاپلتون» بمن میگفت که غالباً برای زنان ومردان پیش میآید که ساعات ممادی وقت صرف ارقام واعداد میکنند تا آن ها را بروی کاغذ بیاورند ووقتی نتیجه راروی کاغذ دیدند، آنوقت با تعجب میگویند : «آیا پول من در اینراه خرج شده است ؟» آنها نمیتوانند آنرا قبول کنند آیا شما هم از این دسته اشخاص هستید ؟شاید .

دستور شماره۲: **بودجه خودرا طوری تنظیم کنید که متناسب باحوائجتان باشد.**

بانو «استاپلتون» میگوید که دو خانواده ممکن است پهلو بپهلوی هم دریك محله ودر دوخانه مشابه زندگی کنند ودارای عائله مساوی ودرآمد یکسان باشند ، با وجود این مخارجشان با هم کاملا متفاوت باشد چرا ؟بعلت اینکه اشخاص متفاوتند و بوجود یك امر خصوصی است و بستگی بعادت ورسوم هر خانواده دارد .

معنی تنظیم وترتیب بودجه این نیست که انسان خود را از نعم ولذات زندگی محروم سازد .بلکه منظور از اینکار اینست که یك حس تأمین مالی بما ببخشد .کسانی که زندگی را روی بودجهٔ خود اداره مـی کنند خوشبخت تر از سایرین می باشند .

چگونه اینکاررا انجام خواهید داد .ابتداء همانطوریکه گفتم باید صورتی از کلیه مخارج خود تهیه کنیدو بعد ازدیگران مشورت بطلبید .من از بانواستاپلتون پرسیدم که اگر درقصبه یادهی سکونت داشته باشد و بخواهد در تنظیم بودجه خویش ازجائی یا کسی مشورت بطلبد چه کارخواهد کرد؟

در پاسخ گفت: «بمعروفترین روزنامه‌ایکه‌در آن‌محل منتشر می‌شود‌شرحی مینویسم‌ومیپرسم که‌از کجاو ازچه کسی‌میتوا‌نم برای تنظیم بودجه‌مشورت بخواهم ودرراه‌رسیدن بمنظور حاضرم‌درصورت‌لزوم حتی‌یکروز تمام‌پیاده‌راه‌بروم»

دستور شماره ۳: **پول خودرا ازروی عقل‌وتدبیر خرج کنید.**

منظورم اینستکه حد اکثر استفاده‌رااز ارزش پول خود بکنید. تمام بنگاهها‌وشرکت های بزرگ دارای‌مأمورینی‌هستند که‌هیچ کاری‌ندارندجز اینکه برای‌شرکت متبوع خود بهترین و باصرفه‌ترین خرید ها را بکنند. پس چرا شماهم مانند یك ناظر و مباشر شخصی ،همین کار را نمی کنید.

دستور شماره ٤: **بادر آمد خوددرد سرتان رازیادنکنید.**

بانو استاپلتون بمن گفت که‌دردسراو بیش از همه درموقعی‌است که خانواده‌هائی که درآمدآنها پنج‌هزار دلاردر سال است برای‌تنظیم‌بودجه از اومشورت میطلبند. زیرا درآمدپنجهزار دلاردرسال‌است، کمال‌مطلوب اغلب خانواده‌های‌امریکائی است. آنها ممکن است از روی عقل و تدبیر سالها زندگی سر برده‌باشند ولی‌همینکه‌درآمدآنها پنجهزاردلارافزایش یافت تصور میکنند که بمقصود رسیده اند وشروع‌بگشادبازی‌میکنند. در حقیقت امر آنها کمتر ازسابق خود راحت‌وخوشبختند زیرادرمقابل اضافه درآمدخود خرجهای زیادی‌میتراشند.

البته این امر طبیعی است و مامیخواهیم از حیات خود لذت و تمتع بیشتری ببریم اما در عاقبت امر کدام‌یك بیشتر خوشی و سعادت نصیب مامی کند خودرا مجبور بزندگانی درحدود بودجه کردن یاازدست‌طلبکاران لحظه ای‌راحتی نداشتن!

دستورشماره ٥: **خودرا در مقابل بیماری،حریق و هزینه های ناگهانی بیمه کنید.**

امروز وضع‌طوری است که‌انسان‌می‌تواند‌در ازای‌مبالغ نسبتاً ناچیزی خودرا در مقابل کلیه‌خطرات‌وحوادث‌سوء بیمه کند.من نمیگویم که شما برای هرچیز کوچك،ازلغزیدن بدن توی وان حمام گرفته تا مرض سرخك‌خودرا بیمه کنید. بلکه منظورم حوادث عمده و بزرگی است که مخارجی برای شما ایجاد واین‌مخارج باعث تشویش ونگرانی میگردد. مثلا، من‌زنی را میشناسم که سال گذشته مدت ۱۰روز در بیمارستان گذرانیدوچون‌آنجارا ترك گفت صورتحسابش فقط بالغ بر هشت دلار بود! زیرا او خود را در مقابل‌بیماری بیمه کرده بود.

دستور شماره ٦: **در فرزندان خود یك حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورید.**

من هرگز این مطلب را که وقتی دریکی ازجراید خواندم فراموش نمیکنم. نویسنده شرح داده بود که‌اوچگونه‌در دختر کوچکش یك حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورده بود. اویك دسته چك اضافی از بانك گرفته و آنرا دراختیاردختر نه ساله‌اش گذارده بود. هروقت‌مقرری‌هفتگی دخترش را میداد اوپول رانزد مادرش «بودیعه» می‌سپرد ومادرش بانك پولهای‌او میشد آنوقت درظرف‌هفته، دختر برای هرشاهی پولی که‌احتیاج داشت چك‌می کشید وحساب‌پولش‌را بدقت نگاه میداشت. نه تنها این عمل باعث تفریح و سر گرمی دختر بود بلکه طرز خرج کردن پول و حساب نگاهداشتن آن‌را نیز می‌آموخت. این شیوه بسیار عالی‌وقابل‌تقدیراست

دستور شماره۷ : **اگرزن‌خانه‌داری‌هستید ممکن‌است ازهمان اجاق آشپزخانه کسر خرجتان‌را جبران کنید.**

اگر پس از آنکه مخارج خود را عاقلانه تعدیل و تنظیم کردید بازهم دیدید که دخل‌و خرج تطبیق نمیکند درآنصورت شما میتوانید یکی از این‌دو کاررا بکنید. یاخودرا تسلیم اضطراب‌و تشویش ونگرانی سازید وشکایت‌آغاز نمائید؟ یانقشه‌ای بریزید که پول‌زیادتری بدست‌آورید. چطور؟ تنها کاری که‌بایدانجام دهیداینست که‌پولی تهیه کنید تا یکی از احتیاجات خود راکه فعلا بطور کافی تأمین‌نمیشود مرتفع سازید. این‌روشی است که بانو«اسپر» ساکن‌نیویورك بکار بست. درسال۱۹۳۲وی‌دریك آپارتمان سه اطاقه یکه‌وتنها زندگی‌میکرد. شوهرش مرده ودودخترش شوهر کرده بودند. یکروز درحینی که درمغازه شیرینی فروشی بستنی‌می‌خوردمشاهده کرد در آن‌مغازه کیك‌های مربائی‌فروخته میشود که هیچ خوب‌درست‌نشده است. از صاحب مغازه پرسید که‌آیا حاضر بخرید کیك‌مربائی‌خانگی هست یاخیر چون جواب موافق شنید بمنزل‌رفت. خودش بقیه را این طور برایم تعریف کرد« با اینکه‌من خوب‌پخت وپز کردم هرگز دردوران‌حیاتم بیش‌از دوازده کیك‌نپخته بودم. چون صاحب مغازه سفارش دوکیك‌مربائی داده بود، بمنزل آمدم‌واز همسایه‌طرز درست کردن‌کیك‌مربای سیب راپرسیدم چون آنهارا بمغازه بردم، صاحب مغازه خوشش آمد ودستور پنج کیك دیگر داد بتدریج ازمغازه های اغذیه‌فروشی دیگرنیز سفارشاتی رسیدو در مدت دوسال کار بجائی کشید که‌درسال پنجهزار کیك‌مربائی‌درست‌میکردم من تمام آنهارا درهمان فرآشپزی کوچك‌خودمی‌پختم و بجزمبلغ‌ناچیزی که صرف مواد اولیه‌اش‌میکردم مخارجی نداشتم»

مشتریان این شیرینی‌های خانگی بقدری زیاد شدکه اومجبور گردید محل کارش را از آشپزخانه بمغازه‌ای منتقل کندو دو دختر برای پختن

شیرینی هایٔ مختلف استخدام نماید . درزمان جنك مردم پشت سرهم ردیف در کنارمغازه اومی ایستادند تا نان وشیرینی خانگی بخرند .

بانو «اسپر» خودش میگفت : «من درروز ۱۲ الی چهارده ساعت در مغازه کارمیکردم ،اماخسته نمیشدم زیراآنراکار نمیدانستم .این سرگرمی برزخی راکه درنتیجه مرك مادرو شوهرم ایجاد شده بود پر کرد . » بانو «اسپر» عقیده دارد که بانوان دیگری که درطباخی دستی دارندنیز میتوانند در ایام فراغت همین کاررا بکنند .

بانو «اوراسیندر» نیز نظیراین کارراانجام داد . اودرشهری که سی هزار جمعیت داشت زندگی میکند نامبرده کارش رابا یك فرآشپزی وده سنت سرمایه برای تهیه مواد اولیه آغاز کرد . شوهرش مریض شد و او ناچار بود پول فراهم کند . اما چطور ؟ تجربه‌ای نداشت اهل فن و حرفه‌ای هم نبود و از همه گذشته پولی دربساط نداشت . او فقط یك زن خانه دار بود . ناچار از سفیدهٔ تخم مرغ و کمی شکر ، مقداری آب نبات درپشت فرآشپزی خود درست کرد و آنها را نزدیك مدرسه‌ای برد و هردانه را بچند شاهی فروخت و به بچه‌ها گفت :«رداهم ازاین شیرینی هامی آورم ، پول همراه بیاورید درهفته اول تنها درحدود ٤ دلار استفاده کرد بلکه سر گرمی و تنوعی هم در زندگیش پیداشد . اوهم خودش وهم بچه‌ها را خوشحال میساخت ووقت برای نگرانی وخود خوری نداشت

این زن بقدری بلندپرواز بود که بزودی درصدد توسعه کارش برآمد و باین فکر افتاد که شخصی راپیدا کندکه شیرینی های اورا در شهر پر هیاهوی شیکاگو بفروش برساند . بیك نفر ایطالیائی که کارش فروش بادام زمینی بود مراجعه کرد ولی اوشانه‌اش را بالا انداخت زیرا مشتری هایش از او بادام زمینی میخواستند نه شیرینی . بانو سیندر نمونه‌ای ازشیرینی خود را باو داد ومرد ایطالیائی از آن شیرینی خوشش آمدوشروع بفروش آن کرد و درهمان روز اول ۲دلار ونیم ببانو سیندر نفع رسانید . چهار سال بعد بانوی مزبور مغازه بزرگی در شیکاکو باز کرد . شبها شیرینی درست میکرد و روزها میفروخت این زن سابقا نرسوو خجول که کارخانه آب نبات- سازی خود را درپشت اجاق آشپزخانه‌اش برپا کرد:امروزصاحب هفده مغازه بزرك شیرینی فروشی است .

نتیجه ایکه من میخواهم بگیرم اینست که بانو«اسپر» وبانو«سیندر» بعوض این که از وضع مالی نگران شوند عمل مثبت انجام دادند و آنها از راهی بسیار ساده و باریك ، یعنی از پشت اطاق آشپزخانه شروع بدرآوردن پول کردند و این کار هیچگونه مخارجی ازقبیل کرایه‌خانه ، وسایل کار ،

هزینه اعلان و تبلیغات وغیره برایشان نداشت. تحت این شرایط غیر ممکن است زنی درمقابل گرفتاریها ونگرانیهای‌مالی‌از پای درآید .

باطراف خود بنگرید ، محققاً خواهید دیدکه حوائج بسیاری است که بایستی تأمین‌شود . در این صورت مثلا اگرشما آشپز خوب‌وورزیده‌ای باشید محتملا میتوانید یك کلاس درس‌طباخی‌درهمان آشپزخانه‌خودتشکیل دهید وبا مراجعه بمنازل اطراف ، شاگردانی برای کلاس‌خود تهیه کنید از این قبیل فرصتها ، هم برای مردان وهم برای‌زنان بسیار است .

دستور شماره ۸ : هرگز قمار نکنید

من همیشه از کسانیکه امیدوارند بتوانند با شرط بندی روی اسبهاو یا از ماشین های قمار پول بدست آورندمتعجب هستم ، مردی‌رامیشناسم که از راه اداره کردن یکی‌ازهمین دستگاههای‌آدم لخت کنی‌امرارمعاش میکند و همیشه باشخاص ساده‌لوحی که‌تصورمیکنندمیتوانند بر ماشینی که برضد آنها مجهزشده‌استپیروز گردند . بانظرتحقیروتمسخرمی نگرد

همچنین مردی رامیشناسم که‌یکی‌ازمعروفترین شرط‌بندان‌اسب‌دوانی آمریکامیباشدوسابقایکی ازشاگردان کلاسهای شبانه‌من بود.او بمن‌می گفت با وجود اطلاعات و تجربیاتی که در قسمت مسابقات اسب دوانی دارد هرگز نتوانسته است از شرط بندی در روی اسبها پول بدست آورد . با وجود این چه‌بسا اشخاص‌احمقی که‌سالیانه‌شش بیلیون‌دلار که‌۶ برابرقرض دولت آمریکا در ۱۹۱۰ بود روی اسبها شرط بندی‌میکنند .اینشخص‌بمن میگفت‌که اگر دشمنی داشته باشد هیچ راهی برای نابود کردن آن دشمن بهتر از این نیست که‌اورابشرط بندی در روی اسب‌تشویق کند . چون‌ازاو پرسیدم که‌بسراین اشخاص چه بلائی خواهد آمد در پاسخ گفت : « انسان ممکن است حتی‌ضرابخانه‌آمریکارا نیز روی‌این‌شرط‌بندی‌ببازد»

دستور شماره ۹ : اگر نمیتوانید وضع مالی خود را اصلاح کنید پس خوبست اقلا نسبت بخودتان دلسوز باشیدودرباره‌آنچه که تغییر نمیتوان دادتشویش‌و نگرانی بخودراه‌ندهید

اگر نمیتوانید وضع‌مالی خودرا بهبودی بخشید ، اقلامی توانیدطرز فکرخود رانسبت‌بآن اصلاح کنید . باید بخاطر داشته باشید که‌دیگران نیز همین مشکلات مالی‌را دارند . شاید مااز این جهت‌غصه میخوریم که زندگانیمان بپایه«عمرو» نمیرسدو«عمرو»غم و تشویش دارد که نمی‌تواند مثل «زید»زندگی کند وقس‌علیهذا

بعضی از مشهور ترین مردان‌تاریخ دارای گرفتاریهاومشکلات‌مالی

بوده اند . مثلا ابراهام لینکلن وواشنگتن پس از انتخاب شدن برای مسافرت بمقر ریاست جمهوری ناچار بودند پول ازاین و آن قرض کنند .

اگر ما نمی توانیم تمام آن چیزهائی را که میخواهیم دارا باشیم، دیگر چرا زندگی خود را باغم وتشویش بکام خود تلخ کنیم، خوبست نسبت بخود مهربان و دلسوز باشیم و بانظر فیلسوفانه بر آن بنگریم، یکی از بزرگترین فلاسفه روم می گوید . «اگر شما بآنچه دارید قانع نیستیدو لواینکه صاحب تمام دنیا هم بشوید باز بیچاره و بینوا هستید .»

این نکته را بخاطر بیاورید که اگر ما صاحب تمام کشورخودشده و ودور آنرا سیم خاردار بکشیم باز سه وعده غذا بیشتر نمی خوریم ودریك رختخواب بیشتر نمی خوابیم . بقول سعدی :

درویش و پادشه نشنیدم که کرده اند
بیرون از این دو لقمهٔ دنیا تناولی

برای برطرف کردن نگرانیهای مالی این دستورات را بکار بندید.

۱ ـ مخارج خود را روی کاغذ بیاورید .
۲ ـ بودجه خود را طوری تنظیم کنید که متناسب با حوائجتان باشد .
۳ ـ پول خودرا از روی عقل و تدبیر خرج کنید .
٤ ـ با درآمد خود دردسرتان رازیاد نکنید .
٥ ـ خود را درمقابل بیماری، حریق وهزینه های ناگهانی بیمه کنید
٦ ـ در فرزندان خود یك حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورید
۷ ، اگرزن خانه داری هستید از همان اجاق آشپزخانه کسرخرج خود را جبران کنید .
۸ - هرگز قمار نکنید .

اگر نمی توانید وضع مالی خود را اصلاح کنید ، پس خوبست اقلا نسبت بخودتان دلسوز باشیدو درباره آنچه که نمی توان داد تشویش و نگرانی بخود راه ندهید .

چگونه بر نگرانی فائق شدم

ازاین ببعد مطالبی را مطالعه میفرمائید که بقلم شخصیت هائی نوشته شده که باطرق مختلف برنگرانی فائق آمده وباقرار خودشان درپیچ وخم زندگی پیروز وکامروا شده‌اند. نتیجهٔ کلی عقاید آنان ساده وعملی ومؤثر بودن فرمولها واندرزهای زنده و تابنده این کتاب را تأئید میکند وخوانندگان ارجمندرا نوید میدهد که با بکاربستن مطالب قبل ، قطعاً بسوی سعادت واقعی وآرامش فکر وضمیر کشانده شده وباتسلط کامل بدشمن واقعی موفقیت یعنی « نگرانی » بسرمنزل مقصود کمال مطلوب نائل خواهند شد .

باحوادث چاره‌ناپذیر بسازید

بقلم: ر . س . بودلی

نویسنده کتاب «محمد پیامبر اسلام»

در سال ۱۹۱۸ روی از دنیائی که آنرا میشناختم برگرفته و بشمال افریقا پناهنده‌شدم ودر بین اعراب صحرا ، در آن نقطه ایکه بنام باغ‌الهه معروف است سکونت اختیار کردم . مدت هفت سال در آن ناحیه زندگی وبزبان قبائل آن‌محل صحبت نموده ولباس آنهاراپوشیدم وازغذای آنها خوردم وبزندگی آنها که‌بابیست قرن پیش ذره‌ای تفاوت نکرده بود خو گرفتم در آنجا صاحب علاقه و گلهٔ گوسفند شده و روی زمین توی همان چادرهای ساده آنها میخوابیدم .در بارهٔ مذهب آنهامطالعهٔ عمیق کردمو کتابی دربارهٔ‌محمد تحت عنوان «پیامبر» برشته تحریردر آوردم.

این هفت‌سالی که‌من دربین چوپانهای مزبور گذراندم ، راحت ترین وبهترین ایام زندگیم‌محسوب می‌شود .

من تا آنموقع تجربیات فراوان‌داشته وبقول عوام جهاندیده بودم ، در یك خانواده انگلیسی در پاریس بدنیا آمـده ومدت ۹ سال در فرانسه زندگی کردم و بعداً برای ادامه تحصیلات‌به «ایتون» رفتم و سپس کالج نظامی «سند هرست »را بپایان رساندم ومدت شش سال با درجهٔ افسری ارتش انگلستان در هندوستان‌بسر برده،چوگان‌را بخوبی‌فرا گرفتم‌وبشکار علاقمندشده‌ودر کوه هیمالیا بگردش‌و کوه نوردی‌پرداختم.درجنك جهانگیر اول‌شرکت کردم‌ودرپایان جنك‌بسمت معاونت‌وابسته‌نظامی‌روانه کنفرانس صلح پاریس‌شدم .

من ازآنچه دراین کنفرانس شنیدم‌ودیدم ، متعجب و نا امید شدم . در چهار سال قتل‌و کشتار در جبهه غرب ، من عقیده داشتم که برای حفظ تمدن‌و بشریت‌جنك‌می کنیم امادر کنفرانس‌پاریس‌مشاهده کردم که‌سیاستمداران خودخواه ومتکبر چگونه زمینه جنك‌جهانگیر دیگری‌رامهیا میسازند هر کشوری‌می‌خواهد هرچه بدستش رسید‌تصاحب کند .اختلافات داخلی و ملی بوجود آورده ودسیسه وتوطئه های‌پنهانی سیاسی‌را احیاءنمایند .

من از جنگ ، ارتش واجتماع بیزار بودم و برای اولین مرتبه در دوران خدمتم شبها خواب بچشمم نمیآمد و نگران و ناراحت بودم که در زندگی چه باید بکنم. لوید جرج مرا تشویق کرد داخل در سیاست بشوم . من میخواستم راهنمائی اورا بپذیرم که ناگهان اتفاقی روی داد که برای مدت هفت سال زندگی مرا تغییر داد. این تغییر در اثر یك مذاکرهٔ دودقیقه ای با لورنس عربستان¹ مردی که جنگ جهانگیر اول اورا معروف خاص وعام کرده بود روی داد. او سالها درصحرا با اعراب زندگی کرده بود و بمن هم نصیحت کرد که چون او رفتار کنم در ابتدا خیلی بنظر عجیب ومبهم میآمد . اگرچه من میخواستم از ارتش بیرون بیایم ولی باید کار دیگری برای خود پیدا میکردم . ادارات و شرکت ها احتیاجی بشخصی چون من که فقط افسر سابق ارتش بودم در آن زمان که میلیونها نفر بیکار وجود داشت نداشتند. بنابراین بگفته لورنس عمل کردم و بافریقا رفتم تا بین اعراب زندگی کنم و امروز از عمل خود بسیار خوشحالم زیرا آنها بمن یاددادند که چگونه بر نگرانی فائق آیم. مثل تمام مسلمانان با ایمان آنها معتقد بسرنوشت وتقدیر میباشند . آنها تمام آنچه را که محمد در قرآن گفته است وحی آسمانی میدانند و بنابر این چون در قرآن میگوید : « خداوند ترا آفرید ودر تمام اعمالت نظارت دارد » آنها تعبداً و بی چون وچرا آنرا میپذیرند واز همین جهت است که هروقت عملی خلاف میل آنها انجام میگیرد بی جهت ناراحت و نگران نمیشوند و زندگی آرام وساکتی دارند. آنها میدانند آنچه مقدر است همان خواهد شد و هیچکس بجز خدای بزرگ نمیتواند آنرا تغییر دهد با تمام اینها، درمواقع مشکل و بحرانی دست روی دست نمیگذارند و آرام نمینشینند . و برای نمونه اجازه بدهید از بادشدید وخطرناکی تعریف کنم که در زمان اقامت من درصحرا برای مدتی مردم را از کار و زندگی باز داشت . این بادسه شبانه روز بدون انقطاع میوزید و بقدری شدید و تند بود که شن های گرم صحرا را بلند کرده ودریکصدمیل آنطرف تر در ساحل فرانسه بر دهکده «رون» میباشید ، شدت گرمی این شنها بدرجه ای بود که من وحشت داشتم مو های سرم را بسوزاند و بهر کجای بدن که فرود میآید بشدت میسوزاند. گلویم خشك شده وچشمانم میسوخت دهانم پر از شن وخاك شده و چنین بنظرم میآمد که درکارخانه بلورسازی مرا در مقابل کوره بزرگش قرارداده اند. کار من نزدیك بود بجنون انجامد ولی اعراب شکایتی نداشتند و شانه هایشان را بالا انداخته ومیگفتند «مکتوب» این در سرنوشت ما نوشته ومقرر شده است.

اما همینکه طوفان فرونشست ، فوراً دست بکار شدند و تمام بره ها را سر بریدند تا بتوانند اقلا مادرها را نگاه دارند . پس از انجام این عمل گله را بطرف جنوب وچشمه های آب راندند . تمام این اعمال را بسیار آرام و با خونسردی

انجام دادند واز بخت بدخود گله وشکایت نکرده واز خسارتی که بآنها وارد آمده بود اظهار نارضایتی ننمودند. رئیس قبیله میگفت: آنقدرها اهمیتی ندارد ما باید تمام گوسفندهای خودرا از دست میدادیم ولی شکر خدا که نصف آنها برای ما باقی مانده است که میتوانیم با آنها خسارات وارده را در آینده جبران کنیم.»

یکدفعه هم درموقع عبور از صحرا لاستیك اتومبیل ما ترکید. راننده فراموش کرده بود لاستیك یدکی را تعمیر کند و بنابراین اتومبیل هم با سه چرخ نمیتوانست حرکت کند. من از شدت عصبانیت بخود پیچیدم و از اعراب همسفرم میپرسیدم که آنها چه میکنند. آنها با کمال خونسردی اظهار داشتند که عصبانیت فایده‌ای ندارد و بجز اینکه آنها را سرگرم تر و خسته تر نماید نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت. لاستیك روی مقتضیات ومشیت الهی ترکیده است و کاری هم بآن نمیتوان کرد. بهرزحمتی بود لاستیك را تعمیر کردیم ولی هنوز یك کیلومتر پیش نرفته بودیم که اتومبیل از حرکت باز ماند ومعلوم شد بنزین آن تمام شده. در اینجا نیز اعراب دوباره همان کلمه «مکتوب» را تکرار کرده و بعوض اینکه بشوفر داد بزنند واز او بخواهند که چرا غفلت کرده و بنزین کم برداشته است، همه با خیال راحت با کمال خونسردی از اتومبیل پیاده شده و درحالیکه آواز میخواندند با پای پیاده بطرف مقصد حرکت کردند.

هفت سال اقامت در نزد اعراب مرا متقاعد ساخت که امراض روحی، جنون ومیل بشرابخواری اروپائیان و امریکائی ها نتیجه زندگی سراسر تشویش وشتابی است که ما آن را تمدن مینامیم.

مادامیکه من در صحرا زندگی میکردم هیچ نگران نبودم در باغ الهه آسمان صاف وشفاف و رضایتمندی و همچنین نیرومندی بدنی را که عدهٔ زیادی بعبث در جستجویش هستند و بجز ناراحتی و ناامیدی نتیجه‌ای نمیگیرند مشاهده کردم.

عده ای باسرنوشت و تقدیر مخالفند. شاید حق با آنها باشد، کسی چه می‌داند؟ ولی تمام ما اثر سرنوشت را در زندگی خود بچشم مشاهده کرده ایم برای نمونه، اگر من در آن بعد ازظهر گرم ماه اوت ۱۹۱۹ با لورنس صحبت نمی کردم، بطور یقین زندگانی من در سالهای بعد کاملا تغییر میکرد. امروز چون بگذشته مینگرم، میبینم زندگانیم چگونه در اثر حوادثی که از کنترل اراده من خارج بوده است شکل وقیافه‌های بیشمار گرفته است. اعراب این را «مکتوب» یا «قسمت» دانسته وهمهٔ امور را بسته باراده خداوند میدانند. حالا شما هرچه دلتان میخواهد آن را بنامید ولی بدانید که اثرش در زندگی شما بسیار شدید است. من فقط میدانم امروز پس از هفده سال که صحرا را ترك کرده‌ام از

رضایت و تمکینی که در مقابل حوادث چاره ناپذیر از اعراب آموخته ام برخوردار میگردم . این فلسفه و نوع فکر بیش از هزاران مخدر و مسکن باعث تسکین وراحتی اعصابم گردید .

من وشما شاید به تقدیر وسرنوشت معتقد نباشیم ولی وقتیکه بادسوزان میوزد وزندگی را تارو مار میکند وما نمی توانیم از آن جلوگیری کنیم ؛ چرا باحوادث چاره ناپذیر سازش ننمائیم (بفصل نهم صفحه ۸۶ کتاب رجوع شود) و آنوقت با خونسردی آن را جبران نکنیم.

درزندگی نا امید نباشید

بقلم: ایلمر توماس

نمایندهٔ مجلس سنای امریکا

در پانزده سالگی دائماً از نگرانی و ترس معذب و از نظر دیگران دربارهٔ خوددرشك و تردید بودم .قد من بیش از اندازه بلند بود وازلاغری بنرده های آهن شباهت داشتم با اینکه قدم از شش پا ودواینچ متجاوز بود وزنم به ۱۱۸ پوند نمیرسید .بسیارضعیف بودم و نمی توانستم درمسابقات ورزشی با کودکان همسالم رقابت و شرکت کنم . آنها مرا مسخره میکردند و باسم «صورت دراز» می نامیدند . بقدری نگران واز خود نا امید بودم که نمیخواستم بادیگران روبرو شوم و بندرت هم این قبیل ملاقاتها روی میداد، زیرا خانه دهقانی مادور ازجاده قرارداشت و اطرافش راجنگل دست نخورده و انبوهی احاطه کرده بود ،مادور ازجاده زندگی می کردیم وهفته می گذشت بدون اینکه من بجز اعضاء خانواده خود با شخص دیگری ملاقات کنم .

بطور یقین اگرمن می گذاشتم آن نگرانی ها وترسها در من رسوخ یابند هرگز باین موفقیت نمیرسیدم .هرروز وهرساعت اززندگی من درغم وغصه قد بلند وهیکل لاغر وبدن ضعیفم می گذشت و بزحمت میتوانستم دربارهٔ چیزهای دیگر فکر کنم .ترس و ناراحتی بقدری شدید بود که غیر ممکن است بتوانم آنرا شرح دهم .مادرم که سابقا معلمه مدرسه ای بود ازحال من خبرداشت ومیدانست چه میکشم از این روروزی بمن گفت :«پسرعزیزم تو باید صاحب علم و کمال شوی ،تو باید با اطلاعات ومعلومات خودزندگیت را اداره نمائی زیرا ازلحاظ شکل و قیافه خیلی عقب هستی وهمیشه این نقص بدنی مانع بزرگی برای توخواهد بود »

از آنجائیکه والدین من استطاعت نداشتند که مرا بدبیرستان بفرستند من دریافتم که خودم باید راه خودرا هموارسازم واز این جهت دریك زمستان دامن همت بکمر زدم وچندراسووسمور وحیواناتی ازاین قبیل شکار کردم وپوست آنهارا دربهار بهچهار دلار فروختم و با این پول دو رأس خوك خریداری کردم. هرطوری بود خوكهارا پروار کردم ردرپائیز سال آینده بمبلغ چهل دلار بفروش رساندم .

با این چهل دلار سرمایه روانه کالج «سنترال نورمال» شدم ودرآنجا هفتهای یك دلار وچهل سنت بابت خوراك و پنجاه سنت بابت کرایه اطاق میپرداختم مادرم پیراهن قهوهای رنگی برایم دوخته بودوعلناً میگفت که رنگ قهوه ای کمترچرکی را نشان میدهد. لباس من عبارت از کت وشلواری بود که روزگاری بپدرم تعلق داشت وهیچ بههیکل من نمیآمدواز همه بدتر زنگال کفش بود کهدراثرشل شدن بندهای لاستیکی آن در موقع راه رفتن از پایم بیرون میآمد. من بقدری ازاجتماع وروبروشدن باشاگردان ناراحت و معذب بودم کهدرگوشهٔ اطاق تنهامینشستم ومشغول مطالعهمیشدم ؛ در آنموقع بزرگترین آرزوی من این بود کهبتوانم یکدست لباس نیمدار که مناسب هیکلم باشد لباسی کهمرا درمقابل دیگران سرافکندهوشرمسار نسازد بخرم .

مدتی نگذشت کهچهارواقعه برای من روی داد کهبمن در رفع نگرانی واحساس اینکه بیچارهوزبون هستم کمك وهمراهی نمود .

این وقایع بمن جرأت ،امید واعتماد بنفس دادندوکاملا مرا برای تمام عمرعوض کردند. بطوراختصاراین وقایع راشرح میدهم .

اول: پس ازدوماه تحصیل در آن مدرسه بعد از امتحانی که از من شد گواهی نامهدرجهٔ سومی برای تدریس دردبستانهای حومه و قصبات دادند اگرچهمدت این گواهینامه فقط ششماه بود ولی برای من کفایت می کرد ودلالت براین مینمود کهبغیرازمادرم شخص دیگری نیز بمن اعتماد وایمان دارد

دوم: مدرسه روستائی ناحیهٔ «هاپیهولو» مرا با دستمزدروزانه ۲ دلاربرای تدریس استخدام کرد. اینهم نمونه دیگری از اعتماد دیگران بمن بود .

سوم: بمجرد دریافت اولین حقوق ،فوراً یکدست لباس نیمدار که ازپوشیدن آن خجالت نمیکشیدم خریداری کردم اگر اکنون شخصی یك میلیون دلاربمن بدهد، غیرممکن است نصف آنقدری که از خریدآن لباس نیمدار چنددلاری خوشحال شدم مراشادو مسرور سازد .

چهارم: مهمترین واقعهٔ حیات من اولین پیروزی من بر علیه تشویش

وزبونی خود ،درموقعی رویداد که‌مطابق معمول سنواتی مسابقهٔ سخنرانی در «بین بریج» برپاشد ومادرم‌مرا تشویق کرد که در آن شرکت جویم. بنظرمن اینکار خنده آور ومضحك مینمودزیرامن جرأت‌حرف زدن با یك نفررا نداشتم ،چه‌رسد باینکه در حضور جمعیت انبوهی‌نطق کنم‌ولی‌اعتماد وایمانی که‌مادرم بمن داشت در من بسیار مؤثر افتاد. او برای آینده من خوابهای‌خوشی‌دیده وزندگی‌خودرا وقف من کرده بود. ایمان او بمن باعث تشویقم‌در شرکت در این مسابقه گردید. موضوع این سخنرانی را «هنرهای‌ظریفه امریکا» تعیین کردم ودر موقعیکه‌مشغول تهیه متن آن‌شدم باید اقرار کنم که‌خودم‌نمیدانستم «هنرهای ظریفه» چیست. شنوندگان‌هم ازآن اطلاعی نداشتند واهمیتی بآن نمیدادند.

من بیشتر ازصدمرتبه متن‌سخنرانی‌خودرا برای‌درختان‌وگاوان‌تکرار کردم وآنرا بخاطر سپردم. بقدری برای خاطر مادرم کوشیدم با حرارت وشوق سخنرانی کنم که‌توانستم جایزه اول رابگیرم‌و خودم از این‌ماجری درشگفت بودم. صدای‌فریاد شادی جمعیت بلندشد وتمام جوانانی که روزی مرامسخره‌میکردند وبنام«صورت‌درازه» میخواندند بطرفم آمده و دست بپشتم میزدند ومیگفتند :«ایلمر ،ما میدانستیم که تو موفق خواهی شد»

مادرم خودرادر آغوش من‌انداخت وهق هق گریه میکرد. اکنون چون بگذشته برمیگردم می‌بینم که موفقیت من در آن مسابقهٔ‌سخنرانی‌سیر زندگانیم راعوض کرد روزنامه‌های‌محلی‌مقالاتی‌در صفحه اول خوددربارهٔ من‌منتشر کرده‌وآینده درخشانی برایم پیش‌بینی‌نمودند.

موفقیت دراین‌مسابقه مرا درمحل سر شناس و صاحب نفوذکرد و از همه‌مهمتر صدهامرتبه اعتماد مرابخود افزون ساخت. من حالامی فهمم که اگردر آن‌مسابقه پیروز نشده بودم، محتملا هرگز بعضویت مجلس سنای امریکا پذیرفته نمیشدم، زیرا این موفقیت نظر مرا روشن ساخت و افق افکارم‌را باز نمود وبمن‌فهماند که صاحب‌قدرت‌پنهانی بودم که ازآن‌اطلاع نداشتم. مهمتر از اینکه جایزهٔ مسابقه یکسال تحصیل مجانی در کالج «سنترال‌نورمال »بود.

ازآن موقع ببعد من‌تشنه تحصیل بودم و در سالهای ۱۸۹۶ -۱۹۰۰ اوقات خودرا بتدریس و تحصیل تقسیم کردم. برای این که بتوانم هزینه تحصیل‌دانشگاه‌رافراهم کنم، پیشخدمتی میکردم، پشت کوره می رفتم، چمن وعلف میچیدم، کتابداری‌میکردم‌ودرتابستانها در مزارع گندم کار میکردم ودر ساختن جاده‌های عمومی سنك وخاك بدوش میکشیدم.

در سال ۱۸۹۶ که‌بیش‌از نوزده سال‌ازعمرم نمیگذشت، برای‌تشویق

مردم بانتخاب یکی از کاندیدای ریاست جمهور بیست و هشت سخنرانی کردم کیف ولذتی که این سخنرانی هادرمن بوجود آوردمرا بر آن داشت که درسیاست وارد شوم. بنا براین وقتی که وارد دانشکده «ده‌پاو» شدم حقوق و سخنرانی عمومی رابخوبی فرا گرفتم ودرمناظراتی که بین آن‌دانشکده ودانشکده‌های دیگر بر گزار میشد شرکت‌جسته‌وموفقیت بدست آوردم.

در اثر پیروزی‌درمسابقه‌سخنرانی‌عمومی سالیانهٔ دانشکده‌بمدیریت روزنامه مخصوص دانشکده منصوب‌شدم.

پس‌از آنکه موفق بگذراندن پایان‌نامه شدم، در «اوکالاهوما» دارالوکاله‌ای باز کردم ومدت سیزده سال پی در پی بعضویت سنای استان اوکالاهوما وچهار سال بنمایندگی مجلس نمایندگان‌انتخاب شدم‌دراین‌موقع پنجاه‌سال ازعمرم میگذشت وآن‌مقامی‌را که میخواستم بدست آورده بودم وازاستان‌مزبور بعضویت مجلس سنای امریکا انتخاب گردیدم.

من این‌داستان‌را برای‌لاف‌و گزاف و تعریف از ماجرای زندگی خود که شایدمورد توجه دیگران قرارنگیرد ننوشتم، بلکه امیدوار هستم که شرح زندگی پر زحمت من برای کسانیکه امروزاز نگرانی، شرم و خجالت در زحمت‌میباشندوبچشم حقارت درخود نظر میکنند وچون‌ایامی که من ازپوشیدن لباس مستعمل واز کار افتاده پدرم وکفشهای گشاد و کهنه ناراحت بودم، آنها هم‌اکنون درزحمت میباشند، مفید واقع شود وجرأت واعتمادی بآنها برای رسیدن‌بمقصود بدهد.

(نکته جالب توجه‌اینجاست که‌ایلمر توماس که در جوانی تا آن‌درجه ازلباس نامتناسبش خجالت میکشید، بعداً خوش لباس ترین سنا تور های مجلس سنای‌امریکا شناخته وانتخاب گردید.)

پیوسته‌خودرا مشغول‌دارید

بقلم: دیل هیوز

محاسب رسمی شهرشیکاگو

در سال ۱۹۴۳ در حالیکه سه‌دنده‌ام‌سخت مجروح‌وریه‌ام سوراخ‌شده بیکی از بیمارستان های مکزیك جدید رساندند. این حادثه بد در موقعی که میخواستم دریکی‌ازتمرین‌های‌دریائی‌درجزایر هاوائی‌پیاده گردیم‌روی داد. من برای‌پریدن از روی قایق موتوری خود را آماده کرده بودم که ناگهان موجی قایق را بسدت تکان‌داد و من‌تعادل خودرا ازدست‌دادم وبا

چنان فشاری بزمین خوردم که دندههایم شکست وریهام را مجروح ساخت .

سه ماه از بستری بودن من در بیمارستان میگذشت که دکتر مربوطه بمن خبر داد که هیچگونه اثر بهبودی درمن دیده نمیشود . پس ازمدتی فکر باین نتیجه رسیدم که نگرانی وتشویش مانع وسد بزرگی درجلوی بهبودی و شفا یافتن من میباشد . من در گذشته زندگی پرفعالیتی داشتم ولی دراین سه ماه جز اینکه ۲۴ ساعت شبانهروز به پشت بخوابم و فکر کنم کاردیگری از من ساخته نبود . هرچه بیشترفکر میکردم زیادتر نگران میشدم . ترس داشتم که آیا درآینده خواهم توانست جای خودرا دراین دنیا بگیرم یاخیر ؟ خواهم توانست ازدواج کرده وزندگی معمولی داشته باشم یاتاآخرعمر یك شخص بیمار و بی مصرفی خواهم بود ؟

بدرخواست من دکتر موافقت کرد که مرا ببیمارستانی که بنام «باشگاه حومه شهر» معروف بود و بیماران میتوانستند خود را بهرکاری که دلشان میخواست مشغول کنند ، منتقل نماید . دراین باشگاه من ببازی بریج علاقه پیدا کردم ودرمدت شش هفته بخوبی آنرایادگرفتم و کتابهائی راکه دراین باره نوشته بودندمطالعه کردم . بعداز این مدت تقریبا هرروز عصرمشغول بازی میشدم وهمچنین بهنقاشی علاقمند گشته و زیر نظراستاد زبر دستی هرروز دوساعت کارمیکردم ودرنقاشی خوب پیشرفت کردم . بعداً منبت کاری راهم فراگرفتم . بقدری خودرا مشغول داشتم که وقت برای نگرانی وتشویش در باره نقص بدنی خود پیدانمیکردم .

بعد ازسهماه پزشکان وپرستاران بملاقات من آمده تبریك گفتند که معجزه کرده وخود را شفابخشیدهام . جملاتی که آنها اداء میکردند شیرین ترین جملاتی بود کهدرمدت عمرم شنیده بودم ومیخواستم ازشادی فریادبکشم

نکتهای که میخواهم یادآور گردم اینست کهدرآن ایامی کهمن فقط بپشت میخوابیدم وبرای آینده نگران میشدم کوچکترین اثر بهبوددرمن ظاهر نگردید من جسم خودرا بانگرانیهای بیحاصل مسموم میکردم و حتی نمی گذاشتم دندههای شکستهام جوش بخورند . اما بمجرد اینکهخودرابا بازی بریج، نقاشی ومنبت کاری مشغول داشتم پزشکان اظهارنمودند کهمعجزه ای بوقوع پیوستهومن شفا یافتهام .

من امروز زندگانی عادی وراحتی راطی می کنم وریهودندههایم مانند شما سالم وقوی شدهاست

بخاطر داشته باشید که برناردشاودر صفحه۷۱ این کتاب میگوید :
«راز بدبختی و بینوائی ما داشتن اوقات فراغتی است که

صرف فکر درباره خوشبختی میشود .
پیوسته خود را مشغول دارید .

نبرد شدید من بانگرانی و تشویش

بقلم . جاك دیمپسی
قهرمان معروف بوکس جهان

در ایامی که قهرمان بوکس بودم ، متوجه این نکته شدم که نبرد با نگرانی بمراتب سخت تر و دشوارتر از رقیبانی است که در روی صحنه بوکس با آنها مقابل میگردم . دریافتم باید راه جلوگیری از نگرانی رافرا گیرم وگرنه نگرانی نیروی حیاتی مرا از بین برده و موفقیتم را در هم خواهد شکست ازاینجهت بتدریج روشی برای خود برضد نگرانی پیش گرفتم و در زیر خلاصه آنرا بنظرتان میرسانم .

برای اینکه بتوانم نیرومندی وشهامت خودرا درروی صحنهٔ بوکس حفظ کنم درموقع مسابقه آهسته باخود جملاتی راتکرار میکردم. مثلا در موقعی که با «فیرپو» مسابقه میدادم این جملات را کراراً باخود میگفتم : هیچ چیز نمیتواند جلوی پیشرفت مرا بگیرد . او نمیتواند مرا شکست دهد و ضربات او درمن مؤثر نمیباشد وصدمه‌ای بمن نمیزند . هرچه میخواهد بشود من بکار خود ادامه خواهم داد . این جملات مثبت وافکار امید بخش بمن کمك فراوان میکردند و بقدری فکرم را متوجه خود میساختند که حتی ضربات شدید حریف راا حساس نمیکردم. درضمن مسابقه لبم پاره شد و دور چشمانم کبود ویك دنده‌ام شکست وضربات مشت «فیرپو» مرا ازروی صحنه بروی ماشین تحریر یك خبرنگار انداخت وآنرا خورد کرد ولی من احساس درد نمیکردم دردوران قهرمانیم فقط یك ضربه مرا ناراحت کرد و آن درشبی بود که حریف سه دنده‌ام را درهم شکست . تصور نکنید ازضربت مشت او ناراحت شدم ، خیر احساس درد نکردم ولی از اینکه خوب نمیتوانستم تنفس کنم ناراحت بودم. بدرستی می توانم بگویم که بغیرازآن شب ، دیگر درمسابقات ضربات حریف را احساس نکردم .

۲ ـ دومین عمل من این بود که پیوسته بیهوده بودن نگرانی وتشویش رابخود یادآور میشدم .

من قبل از اینکه بروی صحنه بیایم بی جهت نگران میشدم و شبها را بیدار میماندم و از شدت نگرانی وتشویش خواب بچشمانم نمی آمد نگران

بودم که مبادا دراوایل بازی دستم بشکندوقوزك پایم در برود وچشمم صدمه ببیندونتوانم بطور شایسته باحریف مقابل گردم وضربات کاری باووارد آورم برای رفع این ناراحتی فکری از تختخواب برمیخاستم ودرجلوی آئینه قرار گرفته وبخود میگفتم: «عجب احمق هستی .که برای چیزی که اتفاق نیفتاده است واصلاممکن است اتفاق‌هم نیفتد خودرا ناراحت میکنی .زندگی کوتاه است ومعلوم نیست تاچندسال دیگرزنده بمانی ،چرا از آن لذت نبری »مکرر با خود میگفتم که هیچ چیز باندازهٔ سلامتی ارزش ندارد ونگرانی و تشویش بزرگترین دشمن سلامتی است وآنرا ازبین می برد.دراثرتکرار این جملات ومداومت شبانه روزی درتلقین آنها ،عاقبت به نتیجهٔ مطلوب رسیدم وتوانستم نگرانی وتشویش رابرای همیشه ازخود دورسازم.

۳ـمؤثرترین عمل من دعا بود ،در ضمن تمرین در روز چندین مرتبه دعامیکردم وچون مسابقه آغازمیگردید قبل از اینکه بطرف حریف دست درازکنم بدرگاه خداوند دعامی نمودم ونتیجه اش این بود که بااطمینان و جرئت بیشتری باحریف مقابل میگشتم .یاد ندارم شبی‌را بروز رسانده باشم بدون اینکه درموقع رفتن برختخواب دعا نکرده باشم وهر گز لقمهٔ غذائی بدون سپاسگزاری وتشکر ازخداوند ازگلویم پائین نرفته . آیا از این کار نتیجه‌ای گرفته ام؟ آری هزاران مرتبه وچه نتایج خوب ونیکو.

هرگز برای فردا نگران نمیشوم

بقلم: ویلیام وود

اسقف استان میشگان

چندسال قبل ،ازدرد شدید معده مینالیدم .هرشب هرسه چهار مرتبه از خواب بیدار میشدم واین درد لعنتی نمی گذاشت آسوده وراحت بخوابم پدرم ازسرطان معده فوت کرده بودومن میترسیدم که سرطان گرفته ویادست کم بزخم معده دچار شده باشم برای معاینه بپزشك متخصص رجوع کردم واو معاینه های لازم راکرد وبا اشعهٔ مجهول معده‌امرا دید واظهارداشت که نه سرطان ونه زخم معده دارم واین دردی که احساس میکنم ازناراحتی های عصبی است وبرای اینکه بتوانم شبها بخوابم دوائی برایم نوشت وگردش خارج شهر تجویز کرد .

من در آنموقع بسیار گرفتار بودم. علاوه برکارهای مذهبی ووعظ

های روز یکشنبه ،ریاست سازمان صلیب سرخ را نیز داشتم وهرروزدست کم در چند تشییع جنازه شرکت میجستم وبکارهای دیگری هم میرسیدم.
پیوسته درعجله وشتاب بودم ولحظه ای نمیتوانستم استراحت کنم. کم کم کارم بجائی کشید که برای هرچیز نگران وناراحت میشدم.درد وناراحتی ام بقدری شدید بود که دستور دکتر را اجرا کرده و قسمتی از کار های خود را بعهدهٔ دیگران واگذار کردم ور وز های دوشنبه را برای گردش تخصیص دادم.
یك روز در موقعیکه کشوهای میز خودرا تمیزمیکردم فکری بخاطرم رسید که برایم بسیار مفید واقع شد .باخود گفتم چراهمین طوری که کاغذ های باطله و بی مصرف رابدرون زنبیل کاغذهای باطله می اندازم ،ناراحتی‌ها ونگرانی هائیرا که برای کارهای گذشته دارم‌از خوددور نمیکنم؛درهمان جا تصمیم گرفتم که نگرانی های کارهای گذشته وآینده راازمغزخوددور کنم .مثل این بود که بارسنگینی ازروی دوشم برداشتند و می توانستم براحتی نفس بکشم .ازآن روز ببعد مشکلاتی راکه مربوط بکار های گذشته است ودیگرفایده ای برایم ندارد ازخود دور میکنم وچون کاغذ های بی مصرف در زنبیل کاغذ باطله می اندازم.
یك روز در موقعیکه زنم در آشپزخانه مشغول ظرف شوئی بودفکر دیگری بخاطرم رسید.اودر موقع کار آواز می خواند وبدون اینکه ازچربی و کثیفی ظرفها ناراحت باشد بکار خود ادامه میداد . من با خود گفتم: «خوب ببین زنت چقدر خوشحال است.هجده سال از عروسی تو میگذرددو در تمام این مدت کار او ظرف شوئی بوده است.فرض کن اگر درهمان روز عروسی اومیخواست بآینده بنگرد وتمام آن ظرفهای چرك وچربی راکه باید مدت عمر بشوید در نظر مجسم سازد بطوریقین ازمشاهده آن توده ظرف کثیف وحشت میکرد تصور آن کافی بود که هرزن قانعی را ناراحت ونگران سازدواززندگی دلسرد کند.»
آنوقت باخود گفتم :«علت اینکه زنم بدون ناراحتی ظرفهارامیشوید برای اینست که این عمل درروز بیش ازیکمرتبه تکرار نمی‌شود »درصورتی که من در حالیکه ظرف های امروز را میشویم بظرفهای کثیف گذشته فکر میکنم وازکاری که در آینده باید انجام دهم وحشت دارم.خودم درروی منبر مردم را راهنمائی میکنم وراه ورسم زندگی را بآنها نشان میدهم در حالیکه درهمان موقع ازنگرانی های بی جهت مینالم و خودرا بیمار وضعیف کرده ام . ازآن موقع دیگر نگرانی بمن راه نیافت و دردمعده هم بتدریج برطرف گردید و شبها براحتی میخوابم دیگر برای کار دیروز مضطرب و

نگران نمیشوم وظرفهای کثیف فردا را امروز نمی‌شویم .

آیا بخاطر دارید که درفصل اول این کتاب ازقول سر«ویلیام آسلر»چه اندرزی بشما دادیم ؟ اگر فراموش کرده اید بصفحه ۳۲رجوع کنیدو ببینید که آسلر میگوید:«چون بار مشکلات آینده بر محنتهای گذشته افزون گشت و باضافه مسائل حال حاضر ابردوش کسی قرار گرفت باخود شکست ، محرومیت و رنج همراه آورده ودر نتیجه قویترین اشخاص را نیز ازپا درمیآورد.»

با اراده وتصمیم ازنگرانی نجات یافتم

بقلم: کامرون شیپ

نویسنده جرائد امریکا

مدت چند سال بود که بدون سرو صداو بخوشی دراداره تبلیغات شرکت فیلمبرداری برادران وارنر بمعروف کردن ستارگان مشغول بودم . کارم نویسندگی و در جراید و مجلات در بارهٔ ستارگان شرکت وارنر مقاله و داستان مینوشتم.

غفلتا بمن ترفیع مقام داده و بمعاونت آن اداره منصوب کردند . در حقیقت تغییراتی در وضع کار واداره دادند و عنوان دهن پر کن معاونت را بمن ارزانی داشتند .

اطاق بزرك ویخچال برقی خصوصی، دومنشی وهفتاد و پنج نویسنده وکارمند ومتصدی رادیودراختیارم گذاردند و بایداقرار کنم که بسیاراز این شغل جدیدم خوشحال بودم و بخود میبالیدم و فوراً لباس شیك و مناسبی خریداری کردم ومیکوشیدم که با کبروغرورصحبت کنم . تصمیمات جدیدی اتخاذ کردم ودستورهائی بکارمندان خوددادم .

باین عقیده بودم که بار مشکلات وروابط خارجی شرکت وارنر بر دوش من قرار گرفته و احساس میکردم که زندگی خصوصی و انفرادی اشخاص معروفی چون : بت دیویس ،اولیو یا دوهاویلاند ، جمیز کاکنی، ادوارد روبنسون ، اورل فلین ، همفری بوگارت ، آن شریدان ، الکسیس اسمیت وآلن هال وامثال اینها کاملادر ید اختیار من است .

درمدتی کمتراز یکماه متوجه شدم که بزخم معده یاشاید بسرطان گرفتار هستم .درزمان جنك فعالیت من زیاد ترشد و برناراحتی‌های من افزوده گردیده

چه بسا شبها که‌درموقع مراجعت بمنزل ازشدت‌ناراحتی های‌فکری بزحمت میتوانستم اتومبیل برانم . کارفراوان و وقت محدود معین داشتم و خودرا بیچاره و گرفتار میدیدم . این ایام سخت ترین دوران زندگی من محسوب میگردید وشبها نمیتوانستم‌بخوابم ودردبدون انقطاع اذیتم‌میکرد .

بنا بصلاح دید یکی‌ازدوستان‌یکی ازپزشکان معروف‌امراض‌داخلی مراجعه‌کردم . این دکتر خیلی‌مختصر بامن‌صحبت کرد و فقط از حالم‌جویا شدو محل‌درد راپرسید و مدت دو هفته‌تمام آزمایشهای‌لازم را انجام داد و زیراشعه مجهول قسمتهای مختلفه بدنم رامعاینه‌کرد و عکس برداشت‌ودر آخر کاردرحالیکه سیگاری‌بمن تعارف‌میکرد گفت : «اگرچه من در همان روز اول متوجه‌شدم که‌شمازخم معده ندارید‌باوجود این تمام‌آزمایشهائیکه ازشماشدلازم‌وضروری بودزیراشمابدون‌مدرك‌ازمن‌قبول نمیکردیدوحالااجازه بدهید‌بشما نشان بدهم» سپس نتیجه‌آزمایشها وعکسهائیرا که برداشته‌بودبمن نشان‌دادومن‌بچشم خوددیدم که‌سالم‌هستم‌وزخم‌معده ندارم. بعدآدکترچنین گفت اگرچه این کاربرای‌شماازلحاظ مادی کمی گران تمام شد ولی ارزش آن را داشت و نسخه‌ودستوری که‌من‌بشما میدهم فقط‌همین‌است : **نگـــران نشوید**

چون‌مرا مرددومشکوك‌یافت گفت :فهمیدم ،شما نمی‌توانید به‌آسانی این‌دستور رااجرا کنید .من‌در اینراه‌بشما کمك میکنم و قرصهائی‌میدهم که دارای موادمسکن میباشد . هر وقت آنهارامصرف‌کردید دوباره نزد من برگردید و مطمئن باشید که این قرصها ضرری ندارد و اعصاب تورا تسکین میدهد ولی بخاطرداشته باش که‌توباین‌قرصهااحتیاجی‌نداری‌و فقط باید جلوی‌نگرانی رابگیری .

من‌آرزو داشتم که‌میتوانستم بشمابگویم که‌در مدت کوتاهی‌نتوانستم ازعهده‌برآمده ونگرانی‌را از خود دور کنم‌ولی متأسفانه اینطور نبود و برای‌چندین هفته‌هروقت نگران‌میشدم ازقرص‌ها کمك میطلبیدم و آنها هم اثرخودرامی بخشیدندوفوراً‌خوب‌میشدم

اما من از همراه بردن این قرصها ناراحت بودم . برای مرد قوی هیکلی چون‌من ننك وعار میدانستم که‌بجهت آرام کردن‌خود بآن قرصهای کوچك متوسل گردم ومثل‌زنان‌ضعیف‌وناخوش‌رفتار کنم .موقعیکه‌دوستانم میپرسیدند که چرا این قرصها را میخورم از خجالت نمیتوانستم حقیقت را بگویم .بتدریج ازاین حرکت خود ناراضی‌شده وبخود میخندیدم و میگفتم «توخیلی احمق‌هستی ،کاری‌را که انجام میدهی بیش از آنچه هست بزرك میشماری ،بت دیویس ،جمیز کاگنی ، ادوارد روبیسنون و دیگران قبل از اینکه توباین کارمشغول شوی شهرت‌جهانی‌داشتند و اگر امشب‌تو بمیری ،

شرکت وارنرو ستارگانش بدون احتیاج بتو بکار خود ادامه میدهندازاین گذشته ژنرال ایزنهاور ، ژرژمارشال ، ماك آرتور ودیگران بدون‌اینکه قرص بخورند بخوبی امورجنك را اداره میکردندو حالا چطور شده است که تو برای‌اداره یك‌قسمت کوچك‌ازکارمانده‌و ازقرص ودوا کمك‌میگیری ومعده‌خود راناراحت‌می‌سازی »

روی این نکته تصمیم گرفتم که‌خود را ازقید این قرصهای بی معنی برهانم وجعبه قرصهارا دور انداختم وهرشب قبل‌از خواب کمی چرت‌میزدم و دیگر احتیاجی باینکه بپزشك‌مراجعه نمایم پیدانکردم . اگرچه‌من‌خودم با یك اراده وعزم راسخ توانستم خویشتن را رهائی بخشم ولی‌دکتر مزبور در این‌راه بمن‌خیلی کمك کرد ومدیون اومیباشم . من یقین دارم که این دواها کوچکترین اثری‌در بهبودمن‌نداشت وهمان تغییر فکربود که مرا از یك‌مرك حتمی نجات بخشید .

کسانیکه چون‌نویسندهٔ این مقاله ناراحتی فکری دارند و قرصهای مسکن‌میخورند خوب است یکمرتبه‌دیگر فصل‌هفتم‌صفحه ۷۳ را بدقت مطالعه کنند .

گذشت وزمان خود مشکلات‌راحل‌میکند

بقلم لوئی مونتانت

تاجر ساکن نیویورك

نگرانی ده سال از عمر مراتلف کرد : ده سالیکه از بهترین‌ایام زندگیم محسوب‌میگردید‌وهرمردجوانی می‌توانست‌دراین‌ایام که‌نیروو‌قدرت جوانی بسرحد کمال‌میرسد استفاده ها ببرد ولی من‌سالهای۱۸ تا۲۸ سالگی خودرا درراه‌نگرانی بیحاصل گذراندم‌وحالا میبینم که‌هیچکس بجز خودم مسئول‌این‌غفلت‌وعدم‌موفقیت‌نیست.

من درآنموقع برای همه‌چیز نگران میشدم . ازکار، سلامت‌وخانواده خود در تشویش بودم وخود راکوچك وحقیر میشمردم . بقدری میترسیدم که نمیخواستم در خیابان با آشنایانم روبرو گردم و اگر اتفاقا بیکی از دوستانم برمیخوردم چنین‌وانمود میکردم که اورا ندیده‌ام زیرا ازسرزنش آنها ترس داشتم .

از ملاقات بابیگانگان نیز ناراحت میشدم و چنان درحضور آنها

دستپاچه ومعذب بود که بدون خجالت باید اقرار کنم درعرض دو هفته سه کار خوب‌وپر منفعت را برای‌همین‌ترس وناراحتی از دست‌داده وجرأت‌آنرا نداشتم که برایشان بگویم چه میدانم‌وچکاری ازعهده‌ام‌ساخته‌است .

عاقبت در یك بعد ازظهر ، پس از ده سال نگرانی وتشویش‌توانستم بر اضطراب و ناراحتی‌فائق‌آیم‌وجلوی،نگرانی‌رابگیرم . آنروزمن‌بملاقات شخصی رفته بودم که‌بمراتب مشکلات زندگانیش‌بیش‌ازمن بودولی‌قیافه‌ای بشاش داشت ومن‌تاکنون شخصی‌راچون‌اوخندان وراضی اززندگی ندیده‌ام زندگی اوپر از نشیب‌وفراز بود . در سال ۱۹۲۹ درمعامله‌ای‌ثروتمند شد و درسال بعد بخاك سیاه نشسته بود، سال۱۹۳۳ هم برایش بدنبود ولی باز شکست وناکامی‌روی کثیف خودرا باونشان داد. خلاصه‌درآن موقع با اینکه صدها هزار دلاربدست آورده بود صاحب‌دیناری نبود و ورشکست و بی‌پول دردفترخود نشسته وهردقیقه‌باقیافه‌خشن‌طلبکاران روبرومیگردید و مشکلات وناراحتی‌هائیکه مردان دیگر را بطرف دره نیستی‌سوق‌میدهد و آنهارا وادار بانتحار مینماید در او اثری نداشت‌وچون‌قطرات آبی که برروی پرهای‌مرغابی‌نمی‌ماندوبایك‌تکان‌فرومیریزد اونیز نگرانی‌وتشویش را با خونسردی ازخوددورمیکردواثری‌هم باقی‌نمیگذاشت .

من در آنروز باوحسد میبردم و از خدا میخواستم که‌منهم‌میتوانستم چون او باشم . در موقع صحبت نامه‌ای‌را که‌همانروز باو رسیده بود بمن داد و گفت : بخوان

نامهٔ سراپا فحش ودشنام بود ومشکلات فراوان در عقب داشت اگر چنین نامه‌ای برای من میرسید بطوریقین چندشب‌خواب‌بچشمانم‌نمی آمد . از او پرسیدم درجواب‌چه‌خواهدنوشت گفت: «بیا برایت‌رازی‌را فاش کنم و راهی درجلویت بگذارم . از این ببعد هروقت درباره‌امری‌نگران‌شدی‌فوراً قلم وکاغذبردار وآن چیزی‌را که باعث نگرانی تو شده است روی کاغذ بنویس و آنرا توی کشوی‌دست راست میز بگذار . دوهفته صبر کن واگر باز آنچه‌نوشته‌ای هنوز ترانگران‌میکند این‌مرتبه‌کاغذرادر کشوی‌دست‌چپ قرار بده ودوهفته دیگرصبر کن‌مطمئن باش که‌بآن‌کاغذآسیبی نمیرسدولی در این مدت درآنچه باعث نگرانی توشده تغییراتی روی داده است . من بتجربه دریافته‌ام اگرصبروحوصله داشته‌باشم‌نگرانیهائی که‌مرا از زندگی سیر میسازند چون حباب‌های‌صابون‌بزودی نابود میسوند .»

این نصیحت‌و اندرزدرمن بسیارمؤثرواقع‌شدوازآن‌موقع ببعددستور او را اجرا میکنم . درنتیجه کمترنگران‌وناراحت میگردم .

باگذشت زمان قسمتی از مشکلات و ناراحتی‌های ما برطرف میگردند و آن چیزهائی که امروز مارا مضطرب و ناراحت میکند فردا وجود خارجی ندارد فقط باید کمی صبور و بردبار بود.

برتری روح و فکر بر جسم

بقلم: پروفسور ویلیام فیلیپس

(چند روز قبل از اینکه پروفسور ویلیام فیلیپس استاد عالیمقام دانشگاه یال نوت کند درمنزلش اورا ملاقات کردم. وی طی این مصاحبه طرقی را که برای رفع نگرانی درپیش گرفته بود برایم شرح داد ومن آنرا در زیر بنظر شما میرسانم. دیل کارنگی)

بیست‌وچهار ساله بودم که غفلتا احساس کردم چشمانم ضعیف و ناتوان شده‌اند. بعدازسه‌چهار دقیقه مطالعه‌چشمم بقدری‌خسته میشد که‌نمی توانستم بخواندن ادامه بدهم مثل این‌بود که چشمم راپرازسوزن و سنجاق کرده‌اند ازشدت حساسی‌نمیتوانستم بطرف‌روشنائی نگاه کنم. ببهترین چشم پزشك نیویورك مراجعه‌کردم ولی معالجه آنها سودمند واقع نشدو ازساعت۴ بعد از ظهر در گوشه تاریك اطاق مینشستم ومنتظر موقع‌خواب میشدم. بسیار متوحش بودم وبیم آن داشتم که‌شغل تدریس را از دست داده وبیکار شوم در اینموقع اتفاقی روی داد که بطورمعجز آسائی اثرفکروقدرت‌و برتری روح را برجسم ثابت نمود. درزمستانی که‌دردچشم بشدت خود رسیده بود دعوت یکی ازدانشکده‌هاراپذیرفته‌و برای‌فارغ‌التحصیلان نطقی‌ایراد کردم.

سالن با نور خیره کننده‌ای روشن شده وبقدری چشمانم را حساس و ناراحت کرده بود که‌درپشت‌میز خطابه نمیتوانستم بجلو بنگرم‌وسرم‌را بزیر انداخته بودم. باوجود این درمدت نیمساعتی که مشغول نطق بودم ذره‌ای درد احساس نکردم وبدون اینکه چشم برهم گذارم و ناراحت شوم بانوار خیره کننده برق می‌نگریستم. اما بمجر داینکه نطقم تمام‌شدو از پشت میز خطابه پائین آمدم دردچشمم دوباره شروع گردید. آنوقت با خود گفتم اگربتوانم فکرم رانه‌فقط برای نیمساعت بلکه برای‌یك هفته بنقطه‌ای‌متمرکز کرده‌و کاملا آنرااشغال نمایم خواهم توانست‌خودرا‌شفا ببخشم، زیرا دراین مورد پیروزی احساسات‌وهیجانات‌روحی برامراض‌و نقاهتهای‌جسمی‌حتمی‌است یك‌مرتبه دیگر نیزدرمسافرت‌اقیانوس این تجربه تکرار گردید. کمر

درد شدیدی داشتم که نمی‌توانستم یك قدم بردارم و ازجایم تکان بخورم. در این حال ازمن دعوت شد که در سالن بزرك کشتی سخنرانی کنم. بمجرد اینکه شروع بصحبت کردم دیگر اثری ازدرد درمن دیده نمیشد و من ایستاده برای آنها نطق میکردم، دستهایم راتکان میدادم ومدت یکساعت تمام نطق من بطول انجامید و پس ازپایان صحبت بدون احساس درد باطاق نشیمن رفته وتصور کردم دردم خوب شده است ولی اشتباه میکردم، طولی نکشید که درد بشدت شروع شد.

این تجربیات بطور روشنی مرامتوجه اهمیت تفکروطرزفکر کرد و بمن یادداد که چطور میتوان اززندگی لذت برد. از آن ببعد من هر روز بطوری دنیا را می نگرم مثل اینکه اولین روزی است که قدم باین دنیا گذارده‌ام و آخرین فرصتی است که می‌توانم ازآن بهره‌مند گردم. از هر چیز لذت میبردم کسی که بااشتیاق وذوق باین دنیا بنگرد هرگز ناراحت ونگران نخواهد شد من ازشغل تدریس لذت میبردم و کتابی در باره «لذت تدریس» نوشته‌ام من امروز بهمان اندازه ازتدریس لذت میبرم که نقاشی از تماشای شاهکار خود وآواز خوانی درحضور هزاران نفرشونده خوشحال میباشد. هرشب قبل ازخواب در باره شاگردان خود فکرمی کنم و از پیشرفتهائی که دارند خوشحال میشوم وهمیشه براین عقیده بودم که رازموفقیت در هرکاری لذت بردن از آن کار است.

بعداً هروقت ناراحت میشدم خودرا بکارمشغول میداشتم. هرروز صبح چند دوره تنیس بازی میکردم وآنوقت حمام میرفتم و ناهار میخوردم وعصر را گلف بازی می نمودم شبهای جمعه راتا نزدیك صبح می رقصیدم وهمیشه نظرم این بوده‌است که آنطور باید کار کرد تا عرق از بدن جاری گردد مدتهاست یاد گرفته‌ام که درکارعجله نکنم وازشتاب سرهیزم. درمدت عمرم فلسفه «ویلبور کروس» فرماندار کنتوکی را که میگفت: «هر وقت کاری داشته باشم که بایدفوراً انجام دهم، راحت می‌نشینم وپیپ خود راروشن کرده ویك دو ساعت استراحت میکنم و سپس دست بکارمیگردم» رابکار میبندم.

بعد از هر شدت فرجی است

بقلم: هومر کروی

نویسندهٔ چند کتاب معروف

تلخ‌ترین لحظات عمرمن آن موقعی بود که در۱۹۳۳ مجبور شدم خانهٔ اجدادی خودرا ترك گویم و هرگزدرخواب هم چنین روزی را نمی توانستم

درنظر مجسم سازم. دوازده‌سال قبل، من‌خودرا دراوج‌شهرت ومعروفیت می‌دیدم‌ودنیارازیرپای خودخواروخفیف مشاهده‌می کردم. یکی‌ازکتابهای مرا هالیوود بقیمت بسیارخوبی‌خریداری کرده و باخانواده‌ام‌مدت دو سال درخارج ازآمریکا بگردش وتفریح‌مشغول بودم. تابستان را در سویس و زمستان راچون‌ثروتمندان خوش گذران‌در یکی ازمستعمرات‌فرانسه گذراندم پس ازشش‌ماه اقامت درپاریس کتابی تحت‌عنوان «آنها باید پاریس را ببینند» نوشتم که «دیل روجرز» رل اول آنرابازی کردو اولین‌فیلم‌ناطق او بود. با اینکه بمن پیشنهادهای خوبی‌شد که‌درهالیوودبمانم‌ونمایشنامه‌هائی برای‌دیل‌روجرز بنویسم. نمیدانم چرانپذیرفتم‌و به‌نیویورك‌بازگشتم از همان‌موقع ناراحتی‌ومشکلات‌من‌آغاز گردید.

کم کم این‌فکردرمن تقویت گردید که‌صاحب یك قدرت و استعداد پنهانی میباشم که‌تاکنون ازآن استفاده نکرده‌ام. تصمیم گرفتم دست بکار خریدوفروش ومعاملات بازرگانی بزنم. عده‌ای ازیك‌دوره گرد دستفروش که‌از راه‌خرید زمین‌های بایرصاحب میلیونها دلارثروت‌شده بود داستانها برایم تعریف کردند و این‌فکررادرمن‌تقویت نمودند که‌چه چیزمن‌ازآن‌دوره گردفقیرو نادان کمتراست.

من درباره خریدوفروش املاك همان‌اندازه‌بی اطلاع بودم که اگر از یك‌اسکیمو درباره کوره‌نفتی سئوالاتی میکردند. باوجوداین‌خانه‌اجدادی خود راگروگذاردم وزمینی رادر کنارجنگل «هیل» خریداری کردم، باین امید که‌زمین رانگاهدارم تاقیمتش ترقی کند وآنرابقیمت گزافی بفروشم و زندگی‌لوکس ومجللی برای خودتهیه نمایم. من‌دیگربنظرحقارت به آن کسانی که‌چشم بحقوق آخر ماه دوخته اند مینگریستم و با خود می گفتم که‌خداوند درهمه‌این‌استعداد پولدارشدن‌راودیعت نگذارده‌است.

ناگهان بدبختی بزرگی گریبانم‌راگرفت‌وچون‌پرکاهی که‌در گردباد بیفتد وقفس مرغی که‌دچارطوفان‌شود آشفته‌ونگران‌درکارخود حیران بودم هر ماه بایدمبلغی ربح آن پولی‌راکه‌گرفته بودم میدادم واز آنطرف هزینه‌زندگی را تامین می کردم. نگرانی‌بمن‌روی‌آورشد و تصمیم گرفتم برای مجلات مطالب خنده‌دار بنویسم ولی‌مقالاتم‌نگرفت‌ومجلات ازچاپ‌آن خودداری کردند. کتابهایم نیز باعدم موفقیت روبرو گردید پولم ته‌کشید وچیزی‌هم‌نداشتم که بفروش برسانم ویاباعتبارآن‌قرض کنم. بجزیك‌ماشین تحریر مستعمل وچندتکه طلای‌دندان چیز بدرد بخوری نداشتم. شرکت‌شیر از تحویل‌شیرخودداری کردوشرکت گازهم‌لوله گازراقطع نمودومن‌مجبور شدم باچراغهای‌نفتی‌رفع احتیاج کنم وچون شرکت‌زغال هم چون دیگران

با ما معامله نمیکرد حرارت منزل ما منحصر به بخاری کوچکی بود که سوخت آنرا شبها از کنار منازل ثروتمندان و تکه‌های چوب بی مصرف ساختمانها تهیه میکردم . این وضع زندگی کسی بود که بامید ثروتمندشدن خود را باین روز دچار ساخته بود .

بقدری نگران و ناراحت بودم که شبها خواب بچشمانم نمی‌آمد ، اغلب نیمه‌شب از اطاق بیرون میآمدم وچند ساعت راه‌میرفتم تاخسته‌شده و بتوانم بخوابم . نه‌تنها دراین‌ماجری زمینی را که بامید ثروتمندشدن خریده بودم از دست دادم بلکه بانك هم بعلت تاخیر در پرداخت پول ، خانه ام را تصاحب کردو اثاثیه مراتوی خیابان ریخت، بهرطوری بودچنددلار فراهم کرده‌وخانه محقری اجاره کردم. درآخرین روزهای سال ۱۹۳۳ بود که منزل اجدادی خودرا ترك گفتم ، باچمدانی که دردست داشتم در بیرون عمارت ایستاده و بخانهٔ ازدست رفته خودفکرمیکردم که ناگهان بیاد این‌حرف مادرم افتادم که میگفت ، «برای شیر ریخته‌شیون‌و زاری‌نکنید» اما اینجاکار شیر نبود بلکه تمام‌ثروت‌ودارو ندارمن بود که با خون دل‌فراهم کرده‌بودم .

در همانجا روی‌چمدان نشسته‌و بخود گفتم: «خوب ، حالادیگرچه‌فکر میکنی ، تو تاآخرین حدمذلت و بدبختی رسیده‌ای‌ودیگراز این بدترنخواهد شد بلکه امیدموفقیت‌وپیروزی‌داری» از این فکر جانی گرفتم و کمی در باره آنچه‌طلبکاران نتوانسته بودنداز من‌بگیرند فکر کردم و آن سلامتی ودوستان واطرافیانم بودند . لذا نگرانی را ازخود دور کردم و سخت به کار چسبیدم وهرروز گفته مادرم‌رابرای‌خودتکرارمیکردم .آن نیروو قدرتی را که‌صرف نگرانی‌میکردم بکارو کوشش مصروف داشتم وبتدریج وضع زندگیم بهبودی یافت‌وامروز خوشحالم که‌بآن‌بحران شدید گرفتار شدم زیرا اعتماد و اطمینان مراصدها برابر ساخت و بمن‌ثابت کرد که بشرآنقدر جان سخت است که باین‌چیزها از بین نمی‌رودو بیش ازآنچه‌تصور کنیدصاحب قدرت‌و تحمل میباشد.

امروز هروقت نگرانی واضطراب وعدم‌اطمینان‌و ناراحتی‌های‌دیگر میخواهد بمن‌روی آوردفوراآن جملاتی‌را که آنروزدرموقعیکه‌روی‌چمدان نشسته بودم گفتم‌تکرارمیکنم‌و باینوسیله‌جلوی‌نگرانی‌وتشویش‌را گرفته‌و برآن‌فائق‌میآیم

هومر کروی‌متوجه‌شده که خاك اره را نباید اره کند و با حوادث چاره‌ناپذیر باید بسازد وچون به آخرین حد بد شانسی ونکبت رسیده‌است راه‌ترقی وپیشرفت برایش بازبوده و بعدازهر شدت فرجی است .

۹۹ درصد از نگرانی های ما

بقلم : س بلاك وود
مدیر یکی از آموزشگاههای امریکا

درسال ۱۹٤۳ یك مرتبه مثل این بود که تمام نگرانی هاو ناراحتی‌های دنیا راروی شانه من‌قراردادند. برای‌مدت چهل سال زندگی معمولی و ساده‌ای‌داشتم وبامشکلاتی که برای اشخاص‌معمولی‌در زندگی عادی پیش میآید مقابل بودم وباروی گشاده آنهارا متحمل‌می‌شدم ولی‌چه‌بنویسم، یك مرتبه‌شش مشکل بزرك‌در جلوی‌خودیافتم و چنان‌آشفته و مضطرب شدم که شبها خواب بچشمانم نمی‌آمد ومی‌ترسیدم که‌صبح ازتختخواب بزیر آیم. نگرانی‌ها وناراحتی‌های‌من ازاین‌شش‌مشکل‌بود :

۱-مدرسه ایکه درآن ریاست‌داشتم و مخصوص تربیت جوانان برای کار در ادارات‌وموسسات بودبعلت‌احضار جوانان‌بمیدان‌جنك بازارش کساد شده ووضع مالی‌آن روبخرابی‌میرفت .دختران جوان هم دیگر احتیاجی بدیدن اینمدرسه نداشتند وهرقدرهم بی‌تجربه بودندباز درکارخانجات آنها را باحقوق‌مکفی میپذیرفتند .

۲-پسرم درمیدان‌جنك بود و منهم چون میلیونها نفر دیگر که برای سلامت فرزندخود نگران بودند هرشب درباره‌اوفکرمیکردم و ترس‌داشتم که مبادادرجنك آسیب‌ببیند .

۳-دولت میخواست‌برای احداث فرودگاه قسمت‌زیادی از زمین‌های آن حدودرا خریداری کند ومن‌یقین داشتم که خانه اجدادی‌من هم‌جزء آن خواهد بود و بیش‌ازیکدهم‌قیمت‌حقیقی‌آن‌را بمن نخواهند دادوازهمه گذشته با این‌کمیابی منزل چگونه میتوانستم خانهٔ راحتی برای خود تهیه نمایم و ناراحت بودم که مثل عدهٔ زیادی از مـردم آن ناحیه مجبور شوم در چادر زندگی کنم .

٤-چاه آبیکه در منزل‌من بود بعلت‌حفرقناتی‌در آن حدودخشك‌شده .با نظری که دولت برای خرید زمین های‌آن‌حدودداشت ازعقل‌دوربود که

من مبلغی صرف حفر چاه دیگری بکنم. از این جهت مجبور بودم آب مصرفی منزل راهرروز با بشکه بیاورم و مدت دوماه هم هرروز اینکاررا میکردم و بیم آن میرفت که تاپایان جنگ مجبور بادامه آن گردم .

۵ـ منزل من تا مدرسه ایکه تصدی آن را داشتم ده میل فاصله داشت و باجیره بندی بنزین ولاستیك ، نمیتوانستم با اینکه لاستیك های اتومبیلم فرسوده شده بود لاستیك نو بخرم و باخود فکر میکردم که این لاستیك های کهنه وفرسوده هم پاره واز کار بیفتد تکلیف من چه خواهد بود .

۶ـ دختر بزرگم دبیرستان راتمام کرده و میخواست وارد دانشکده بشود ولی من با اینکه میدانستم اوتاچه اندازه مشتاق و آرزومند ادامهٔ تحصیلا تش میباشد نمیتوانستم هزینه تحصیل اورا متقبل گردم و ازاین جهت هم نگران بودم .

یك روزدر اطاق کارخودتصمیم گرفتم که مشکلات زندگی خود را روی کاغذ بیاورم وپس ازانجام آن مدتی باخودفکر کردم و دیدم که حل این مشکلات ازعهدهٔ من خارج است وهرقدرهم که خودرا ناراحت ونگران سازم فایده ای دربر ندارد ، آن کاغذ را توی کشوی میز خود گذاردم و روز های بعد اصلا آنرا فراموش کردم تاهجده ماه بعد یك روزدرموقعیکه در کشوی میز خودعقب کاغذی میگشتم چشمم بآن ورقه افتاد و یك درس جاویداز آن گرفته ومتوجه شدم که هیچ یك از آن چیزهائیکه من درباره اش نگران بوده ام به بوقوع نپیوسته است .

دولت برای تربیت سربازان ازمدرسه من استفاده کرده و باندازه کافی وشاید بیشتر ازحد معمول کلاسهای درس من شاگرد داشت و استفاده مادی بردم.

ناراحتیم درباره پسرم کاملا بی جهت بود واوسالم و تندرست از جنك بر گشت .

واز همه مهمتر اینکه بعلت پیداشدن معدن نفت درحوالی منزل من، نه تنها دولت آنرا برای فرودگاه خریداری نکرد بلکه قیمت آن چندین برابر زیاد تر شد وچون خطرخریدار ازبین رفت مبلغی برای حفر چاه جدید صرف کردم واز بی آبی راحت شدم.

پنجمین مشکل من که لاستیك اتومبیلم بود باینطریق حل گردید که بادقت وتوجهی که در موقع رانندگی مبذول داشتم لاستیك ها نترکیدند و من توانستم بکارم برسم . دخترم وارد دانشکده شد و یك هفته قبل از گشایش مدارس توانستم درساعات غیراداری کاری برای خود پیدا کنم و از این راه هزینه تحصیل اورا بپردازم.

من اغلب ازدیگران شنیده بودم که ۹۹ در صد از نگرانی های ما

درباره اموری‌است که هرگز بوقوع نمی‌پیوندند اما نمیتوانستم‌این گفته‌را باور کنم تا اینکه خودم بتجربه دریافتم وازآن یك درس جاوید گرفتم و ازآن ببعددیگردر بارهٔ آنچه ازعهدهٔ من خارج‌است و یاهرگز بوقوع نخواهد پیوست نگران و ناراحت نمیشوم .

بخاطر داشته باشید که دیروزدیگر وجود نداردو فرداهم هنوز بوجود نیامده است. مافقط میتوانیم‌درامروززندگی کنیم و امروز را از دیروز وفردا جداسازیم‌وبآنچه‌ازعهده‌ماخارج است و نمی‌توانیم‌تغییرش بدهیم‌سازگاری کنیم

چگونه روکفلر بر نگرانی چیره شد

بقلم : دیل کارنگی

جان د . روکفلر بزرك درسن۳۳ سالگی صاحب یك میلیون دلار ثروت بود . چهل‌وسه‌سال ازعمرش میگذشت که بزرگترین‌شرکتهای‌جهان یعنی شرکت نفت استاندارد رااداره مینمود . پنجاه‌وسه‌ساله بود که‌نگرانی گریبان او راگرفت وزندگی‌ناراحت وپرهیجان‌واضطراب سلامت‌اورادر هم شکست‌وقیافه‌اش‌راشبیه‌مومیائی‌هـای‌قدیمی مصر کرد.درپنجاه‌وسه‌سالگی بمرض معده عجیبی گرفتار آمدکه‌موهای‌سرش شروع بریختن کردو حتی ابروومژگانش هم فروریخت وبنابدستور دکتر ، روکفلرفقط باشیرانسان تغذیه‌مینمود، پزشکان مرض اورا «داء الثعلب» که‌نوع طاسی‌است‌تشخیص دادند و اظهارکردندکه‌اینمرض در اثرتحریکات وانحرافات عصبی بوجود می آید . قیافه اوبقدری درآن‌حال خنده آور و مضـحك بود که مجبور شدند برایش کلاه گیسی مخصوصی بسازند وتاآخرعمرنیز ازآن کلاه گیس استفاده‌میکرد .

روکفلرمردقوی‌هیکل‌واستخوان‌داری بودو درموقع‌راه رفتن‌محکم و قرص پا برمیداشت ولی‌درپنجاه‌وسه‌سالگی که اغلب مردان‌زندگی‌حقیقی را آغاز می کنند اوقدرت حرکت‌نداشت ، شانه‌هایش افتاده‌ودر موقع‌راه رفتن تلوتلو میخورد ، چون‌درمقابل آینه قرارمیگرفت خودرا‌پیر و ناتوان میدید . کارفراوان ، نگرانی بی‌حدو اندازه ، بدرفتار ، بیخوابیهای شبانه و استراحت‌نکردن دست بدست‌هم داده‌واورا بزانودرآورده‌بود.

روکفلر درآنموقع ثروتمندترین مردان دنیا بودولی‌اگر غذای‌بیست

و چهار ساعت اورا جلوی گدای بینوائی میگذارد ند قهر میکرد و به آن دست نمیزد . درآمد او درهفته ازیك میلیون دلار متجاوز بود لکن غذائیکه او یك هفته مصرف میکرداز ۲ دلار بیشتر نمیشد . مقدار کمی شیر ترشیده و چند دانه بیسکویت غذای روزانه اورا تشکیل میداد . پوست بدنش تغییر رنك داده وچنین بنظر میرسید که روی استخوانهای بدنش ورقه پوست کهنه ای کشیده اند . درپنجاه وسه سالگی فقط پرستاری متداوم پزشکان وصرف پول فراوان بود که مانع مرك او میگردید .

تصور میکنید علت این ناتوانی چه بود ؟ نگرانی . فشار و زندگی پر هیجان و ناراحت اورا باینحال دچار کرده وتالب گورپیش رانده بود . بنا بگفته کسانی که شاهد زندگی او بودند حتی درسن ۲۳ سالگی روکفلر با چنان تصمیم و اراده محکمی بطرف منظورو هدف خودمیرفت که بهیچ چیز جز سود و منفعت خودتوجهی نداشت . وقتی که استفاده خوبی میکرد ازشادی برقص درمی آمدو کلاه خودرا بهوا پرتاب مینمودولی درموقع ضرر وخسران ناخوش و بیمار میشد :

موقعی روکفلر یك کشتی گندم بقیمت ۴۰ هزاردلار ازیکی از بنادر دریاچه « بزرك » حمل میکردولی برای اینکه ۱۵۰ دلارحق بیمه آنرا نپردازد از بیمه کردن محمولات کشتی خودداری کرده بود . اتفاقا طوفان شدیدی آغاز گردید وبیم آن میرفت که کشتی غرق شود . روکفلر بقدری در این باره نگران و ناراحت و بود که چون صبح شریکش « گاردنر » باداره آمداورا مشاهده کرد که دراطاق نگران بهرطرف میرودوفورا اورا باداره بیمه فرستادتا محمولات کشتی را بیمه کند .

گاردنر بدون فوت وقت خود را باداره بیمه رسانید و محمولات را بیمه کرد ، اما درموقع مراجعت حال روکفلر رابدتر از سابق یافت . چند دقیقه قبل تلگرافی رسیده ورود کشتی رابیندراعلام داشته بودروکفلر حالا برای این اوقاتش تلخ بود که چرا ۱۵۰ دلار رابی جهت تلف کرده است . در حقیقت آن روز حال روکفلر بقدری خراب و اعصابش تحریك شده بود که نتوانست دراداره بماندو برای استراحت بمنزل رفت درآن موقع شرکت آنها سالیانه ۵۰۰ هزاردلار معامله میکرد وباوجود این روکفلر برای ۱۵۰ دلار خود را به آنروز انداخته بود . اووقت برای گردش وتفریح وتجدید قوا نداشت و تمام اوقاتش بصرف تهیه پول وتدربس درمدرسه میگردید

آنروزیکه « گاردنر » شریك روکفلر با شرکت دو نفر دیگر قایق تفریحی بمبلغ ۲ هزار دلار خریداری کردندروکفلر دادوفریادش بلند شدو حاضر نگردیدقدم بقایق بگذارد. درروزیکشنبه آن هفته هرچه گاردنر ازاودر خواس

کرد که روز تعطیل را باداره نرفته و با آنها بگردش در دریا بگذراند و لحظه ای از این کار خسته کننده دست برداشته و راحت باشند، روکفلر قبول نکرد و با اوقات تلخی گفت: «تو ولخرج ترین اشخاص هستی که من در عمر دیده ام. بیجهت از اعتبار من و خودت در بانك میکاهی. تو عاقبت بکار ما لطمه خواهی زد و من هرگز سوار قایق تو نمیشوم و اصلا نمیخواهم شکلش راهم ببینم» آنروز را تاعصر در اداره گذرانید.

این عدم توجه بگردش و تفریح واستراحت در نیمه اول حیات او در تمام موارد و کارها دیده میشد و میگفت: «هرگز سرم را روی متکا نگذاشته ام مگر آنکه بخود یاد آور گردم که این موفقیت من موقتی و زود گذر است».

با میلیونها ثروت هرگز سرش را با خیال راحت روی بالش نمیگذارد و همیشه از آینده خود بیمناك و نگران بود وجای تعجب نیست که اضطراب و نگرانی وسلامتی اورا ازبین برد. او هیچ کاری که در آن استفاده مادی نمی برد دست نمیزد وحتی برای یکدفعه هم بگردش و میهمانی نمیرفت و دیوانه ومجنون پول بود، بطوریکه یکی ازدوستانش میگفت: «او درهر کاری عاقل وهوشیاراست ولی چون بپول میرسد دیوانه میشود».

روکفلر روزی بیکی از همسایگانش اقرار کرده بود که اوازته دل میخواهد دیگران دوستش بدارند ولی بقدری سرد و نسبت بهمه بد بین بود که کمتر کسی بطرفش میرفت. عده ای ازمعاشرت با او خودداری میکردند و حتی مورگان علناً میگفت: «من ازاین مرد خوشم نمی آید وحاضر نیستم با او معامله بکنم» برادرش بقدری ازاو نفرت داشت که دستورداد نعش بچه-هایش را ازملك خانوادگی بجای دیگری منتقل کنند ووصیت کرد که هیچیك ازاولادش حق ندارد در املاك برادرش سکونت نماید ... کارگران و کارمندان از اوسخت حساب میبردند ومی ترسیدند، در حالیکه خود روکفلر بیشتر ازآنها میترسید و ناراحت بود که مبادا اسرار اورافاش سازند. بدبینی او بنوع بشر باندازه ای بود که چون با شخصی قرارداد ده ساله ای امضاء کرد ازاوقول شرف گرفت که حتی این موضوع را اززنش هم پنهان نگاه دارد. این روش اودر زندگی بود.

در بحبوحهٔ شهرت ومعروفیت - درآن موقعیکه از معادن او سیل طلا جاری بود شخص روکفلر موردنفرت وبغض دیگران قرار گرفته وبدرستی میتوان گفت که منفورترین اشخاص روی زمین بود. عده ای آرزو داشتند که میتوانستند دور گردن لاغر وچروکیده اش طنابی حلقه زده و ازدرخت بیاویزند. هرروز نامه هائی که پر از فحش ودشنام بود و ازآن بوی خون بمشام میرسید باداره روکفلر واصل میگردید و در اکثر این نامه ها او را

تهدید بقتل کرده بودند .او برای حفظ جانش نگهبانانی استخدام کرده بود که لحظه‌ای از او دور نمیشدند . روکفلر برای اینکه مخالفین خود را از روببرد و آنهارا نا امیدسازد روزی چنین گفت : « شماهرقدرمیخواهید بمن بدبگوئیدو کتکم بزنید، مشروط براینکه بکارم کاری نداشته باشیدو بگذارید براه خود بروم » ولی عاقبت دریافت هرچه باشد اوهم بشراست و نمیتواند تا این اندازه نفرت و نگرانی راتحمل کند. سلامت خودرااز دست داد و خویشتن را با دشمن جدیدی که از داخل باوحمله میکرد مقابل یافت . درابتدا خواست بروی خود نیاورد ، فکرمرض و ناخوشی را ازمغز خود خارج کند ولی بی خوابی ، سوء هاضمه وریختن موو تمام آثاروعلائم نگرانی چیز هائی نبود که بتوان آنهارا ندیده گرفت و انکار کرد . درآخر کارپزشگان آن حقیقت تلخ را بوی گفته وخاطر نشان ساختند که بایدازبین پول و نگرانی و حیات خودیکی را انتخاب کند ، یابا یدا استراحت نماید ویا خودرا برای مرگ آماده کند . روکفلر حاضر باستراحت ودست کشیدن ازکار گردیدولی در آنموقع نگرانی وطمع وترس تقریبااورا ازپای درآورده وسلامتیش رامختل ساخته بود

هر کس درآنموقع اورامیدید خود را بامردی پیرو ناتوان مقابل می یافت ، درحالی که روکفلر درآن موقع چندسال جوان تر از سنی بود که ماك آرتور فیلیپین رافتح کرد ولی باوجود این هر کس او را میدید دلش بحال اومیسوخت .

موقعیکه پزشکان برای نجات او دست بکار شدند ، سه دستور باودادند وروکفلر تاآخرعمر بدقت آن سه را اجرامی کردو آنها بقرارزیراند :

۱ - از نگرانی بپرهیز - درتحت شرایط و مقتضیاتی خود را گرفتار نگرانی نساز .

۲ - استراحت کن وورزش‌های ملایم وسبك انجام ده

۳ ، مواظب غذای خودباش ، تاگلوغذانخوروقبل ازاینکه سیر شوی دست ازغذا بکش .

روکفلر این دستورات را اطاعت کردومیتوان گفت آن مدتی را که بعدا زندگی کرد دراثر اجرای این دستورات داشت . اوکاملا استراحت می‌کرد وبازی گلف را فراگرفت وبباغبانی علاقمند گردید و با همسایگان و آشنایان شروع برفت وآمد وصحبت کرد ، ورق بازی میکرد و آواز می خواند علاوه براینها ، يك کارمهمتر انجام داد و آن عبارت از این بود که بعوض فکر کردن درباره اینکه چطورمیتواند پول بیشتری بدست آوردمدتی هم وقت خودرا صرف رفاه وآسودگی دیگران کرده وبیا ندیشد که بااین پولها چطور میتواند دیگران را خوشحال کند .

از این ببعد روکفلر شروع بخرج کردن پولهایش کرد. اگرچه در اینکار هم بازلعن و نفرین میشنید ولی بازدست از کمك بر نمیداشت. چون به کلیسا کمك میکرد کشیش ها بعوض تشکر در بالای منابر از این پول آلوده و کثیف او بد میگفتند و یك خروار فحش و ناسزا نثارش میکردند. یك موقع باو خبر میدادند که مدرسه محقری در کناردریاچه میشیگان بعلت اینکه نمیتواند خرج ودخل کند وقروض خودرا بپردازد نزدیك است تعطیل شود. روکفلر فوراً بکمك برخاست ومیلیونهادلاردراین راه صرف کردو بنای مجلل و با شکوهی بجای این مدرسه کوچك بنا کرد که امروز بنام دانشکده شیکاگو معروف میباشد. بسیاه پوستان هم کمك فراوان نمود و مردم جنوب امروز سلامتی خودرا مدیون او هستند ومیلیونها دلار در راه مبارزه با امراض خرج کرد واز همه اینها گذشته مؤسسه بین المللی روکفلر را تاسیس کرد که امروز در تمام دنیا برای مبارزه باامراض شعباتی دارد.

من از نتایج اقدام او بخوبی آگاهم ودر حقیقت زندگیم رامدیون او میباشم خوب بخاطردارم موقعیکه در سال ١٩٣٢ درچین اقامت داشتم مرض «وبا» در پکن ساری گردید ودهقانان چینی چون مگس زیر دست و پا جان می سپردند، مادر اینموقع بحرانی وخطرناك توانستیم توسط مؤسسه روکفلر خودرا برعلیه مرض مجهز کرده وواکسن بکوبیم. نه تنها این امتیاز برای بیگانگان بود بلکه چینی ها هم چون ما از آن بهره مند میشدند و برای اولین مرتبه من توانستم درك کنم که میلیونهادلار روکفلر چه خدمتی به بشریت می کند در تاریخ بشری موسسه ای نظیر آنچه روکفلر برای رفاه جهانیان تأسیس کرد سابقه ندارد. روکفلر میدانست که در سرتاسر جهان توسط اشخاص خیرخواه وروشن بین اقداماتی میشود، مدارسی افتتاح میگردد وپزشکان برای پیروزی برمرض مشغول مطالعه وآزمایش میگردندولی برای موفقیت وادامه اینکارها احتیاج بپول وکمك دارندوازاین جهت بود که اودست کمك بسمت آنها دراز کرد. امروز اگرمن وشما ازمعجزه پنی سیلین وداروهای جدید دیگر از مرك نجات می یابیم بایداز روکفلر تشکر کنیم ودر نظر داشته باشیم که پول وثروت او عامل مؤثری در پیداشدن دواهای مفیدومؤثر برای معالجهٔ مالاریا، سل، دیفتری، سرما خوردگی و ده ها بیماری دیگری است که در سراسر جهان هرروز عده ای را از پا درمی آورد.

حالا خوب است ببینیم روکفلر چه حالی داشت وآیا بادادن اینهمه پول آرامش خیال بدست آورد؟ آری، او دیگر آن روکفلر سابق نبود واگر بعد از ١٩٠٠ هرکسی باو درباره امورشرکت استاندارد اویل حمله کندمیتوان گفت که باشتباه رفته است.

روکفلر دیگر مردی خوشحال وشادبود .بقدری اخلاقش تغییر کرده بود که هرگز نگران نمی‌شدوحتی درموقعیکه بزرگترین شکست هاراخورده بود بازدست ازخواب‌راحتش برنداشت .موضوع ازاین قرار بود که دولت امریکابرعلیه شرکت استاندارد اویل بمبلغ هنگفتی که‌درتاریخ بی‌سابقه است ادعای خسارت کرد واین‌دعوا مدت پنج سال بطول انجامید و باید آنرا طولانی ترین محاکمات دانست عاقبت هم با اینکه بهترین وکلای مدافع ازشرکت طرفداری میکردند شرکت استناندارد اویل محکوم به پرداخت ۲٦۰۰۰۰۰۰ دلار گردید .

هنگامی که قاضی محکمه‌رأی دادگاه رااعلام کردونظرخودرااظهار نمود ،همه نگران و ناراحت بودند که چطور این موضوع را به روکفلر بگویند ونمیدانستند که او تا چه اندازه تغییر کرده است . آنشب یکی از وکلای مدافع باترس ولرز گوشی تلفن را برداشت وپس‌ازمقدمه‌ای نظر رئیس محکمه را باطلاع روکفلر رسانید ودر پایان گفت :«امیدوارم‌ازاین موضوع زیاد ناراحت نخواهید شد وشب را براحتی خواهید خوابید !»

روکفلر باکمال خونسردی گفت: «نگران نباشید . من تصمیم دارم امشب‌را راحت‌تر ازهر شب بخوابم وازشما هم میخواهم که بی‌جهت‌خودرا ناراحت نکنید. شب خوش» بنظرشما این‌حرف ازمردی که برای ۱۵۰دلار آنقدر خودرا ناراحت ساخته بود که مجبور باستراحت گردیدبعیدبنظرمیآید آری اوپس‌ازآنکه تالب‌گور پیش رفت توانست بر نگرانی فایق آید و بااینکه‌در پنجاه‌و سه سالگی مشرف‌بموت بود نودو هشت سال عمر کند.

روکفلر بگفته‌زرتشت که میگفت:«کارخوبی که برای‌دیگران انجام میدهید وظیفه و تکلیف نیست بلکه یکنوع لذت است زیرا بسلامتی و بشاشت‌خاطرشما میافزاید »عمل‌کرد وتوانست۴۵ سال برعمر خود بیفزاید .شما هم فصل‌هیجدهم این کتاب را یکمرتبه دیگر بخوانید و بکوشید بدستورهای آن‌عمل کنید تا بتوانیدبر نگرانی فائق‌شوید .

بالاتر ازسیاهی...

بقلم: ژوزف ریان

رئیس یك شرکت معروف جهان

چندسال قبل دچار مشکلی شدم که تمام قدرت و نیروی مرا از بین برد ودرپایان کارمرا بیچاره ودرمانده ،گرفتار ناراحتی های روحی و

نگرانی شدید باقی گذارد. درموقع‌مراجعت بمنزل درترن حالم بهم خورد وقلبم چنان‌بشدت می‌طپید که تنفس‌رادشوار ساخته‌بود .

بهرزحمتی بودخودرابمنزل رساندم‌ولی‌درهمان دالان‌ازپای درآمدم ونتوانستم خودرا باطاق خواب برسانم .فوراًپزشکی ببالینم آوردندو او دو آمپول مقوی بمن تزریق کرد .دیگر من‌چیزی نفهمیدم تا اینکه‌چشم‌باز کردم خودرا روی‌تختخواب یافتم ،کشیش بالای‌سرم ایستاده بود تا ازمن اقرار بگیرد و گناهانم‌رادردم مرك ببخشد .

در قیافهٔ اهل خانه آثارغم وغصه هویدا بود ومن‌هرقدر هم کودن‌و نفهم بودم باز می‌توانستم بیك‌نگاه متوجه‌گردم‌که عمرم بسر رسیده‌وباید رخت ازاین‌جهان‌بر بندم .بعدها بمن گفتند که‌دکتر بتدریج زنم‌را متوجه ساخته بود که بیش‌ازنیمساعت ازعمرم باقی‌نمانده‌وقلبم بقدری ضعیف‌است که‌یك کلمه حرف‌یا کوچکترین حرکت‌انگشت کارم‌رامیسازد.

من صاحب‌آن‌روح ملکوتی و پیمبری نبودم که هر چیز را بآسانی بپذیرم ولی فقط میدانستم که‌با اراده خداوند نمیتوان در جنك شد و چك وچانه زد.لذا چشمانم رابسته و گفتم :« هر آنچه بخواهی انجام می شود اگر تصمیم‌تو براین‌قرار گرفته است ،همان خواهدشد» بمجرداین که‌مرك‌را پذیرفته وخودرا بتقدیر سپردم .احساس کردم‌که یك آرامش بی سابقه ای برمن دست یافته‌است و دیگر وحشتی ندارم . از خود پرسیدم که از این بدتر که‌دیگر نخواهدشد .مرك‌بدترین‌چیز هاست و من آن را پذیرفته ام و بزودی برای ملاقات خالق خود میروم و زندگی آرام و بی رنجی را آغاز می کنم .

درروی تختخواب برای‌چندین ساعت منتظرمرك شدم ولی حتی درد هم بسروقتم نیامد .آن‌وقت باخود گفتم اگر از مرك نجات یابم چه خواهم کرد. تصمیم گرفتم که‌بهروسیله شده است خود را تقویت کنم و سلامت ازدست رفته را باز یابم ،با نگرانی بجنك بر خیزم و نگذارم اضطراب و تشویش بسلامتی‌ام لطمه وارد آورد .

این واقعه،درچند سال‌قبل روی داد ومن بتدریج چنان توانستم خود را تقویت کنم که دکتر معالجم ازبهبودمن‌انگشت بدهان حیران‌مانده‌بود. من دیگر نگران نمیشوم و در زندگی بچیزهای کوچك زیادتر از ارزش آن اهمیت نمیدهم . من باید صراحتاً اقرار کنم که اگر تا پای مرك نمیرفتم ودر آن موقع بفکر سلامت خود نمی افتادم ، هر گز امروز زنده نبودم .اگربدتر ازبدش را نمی پذیرفتم بطور یقین درهمان روزها درقبر جای گرفته بودم.

فراموش نکنید ژوزف ریان امروز عمر خود را مدیون بکار بستن دستوراتی است که در فصل دوم این کتاب مفصلا شرح داده و از قول روانشناس معروفی متذکر شده‌ام که: حوادث را آنطوری که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همانطور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق میافتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختی‌هاست.

قدر آنچه را که دارم میشناسم

بقلم: کاترین هالتر
معلمهٔ موسیقی کالج ویسیلیان

از آن موقعی که کودك خردسالی بودم پیوسته ترس ووحشت داشتم. مادرم بمرض قلب دچار بود وهرروز یك دومرتبه غش میکرد ومن ناراحت بودم که نکند بمیرد ومرا تنها گذارد زیرا شنیده بودم که هر کودك بی مادری را به یتیم خانه میبرند ومن قدری از آنجا وحشت داشتم که در شش سالگی هرروز زانو بزمین زده واز خداوند میخواستم که مادرم را زنده نگاه دارد ومرا گرفتار یتیم خانه نکند.

بیست سال بعد برادرم بمرضی دچار شد که از شدت درد لحظه‌ای آرام نداشت وتا دوسال بعد که از آن مرض فوت کرد هرشب وهرروز بفاصله سه ساعت باو مرفین تزریق می کردم وغذا توی دهانش میگذاردم. در آنموقع در کالج «ویسیلیان» موسیقی تدریس میکردم وهروقت همسایگان میشنیدند که صدای داد وفریاد برادرم بلند شده است فوراً بمن تلفن می کردند و من هم کلاس درس را ترك گفته وبخانه می آمدم ومرفین باو تزریق میکردم. شبها قبل از اینکه برختخواب بروم ساعت شماطه را کوك می کردم، بطوریکه برای سه ساعت بعد مرا بیدار کند وبتوانم مرفین تزریق نمایم.

در این ایام که من خواب و خوراك نداشتم ولحظه ای راحت نبودم، هرگز نمی گذاشتم نگرانی واضطراب در من رسوخ یابد ومرا از این زندگی ناراحت، سیر وعاصی کند وخودرا بیچاره ودرمانده ببینم. برای اینکار در روز ۱۲ تا ۱۴ ساعت موسیقی تدریس میکردم وبقدری گرفتار بودم که وقت برای نگرانی نداشتم وهروقت از این زندگی ناراضی میشدم و میرفتم که خودرا بیچاره وغمگین بیابم فوراً بخود می گفتم: «گوش کن مادامیکه تو می توانی راه بروی وغذا بخوری واحساس درد هم نمیکنی چرا خودرا خوشبخترین مردم جهان نمیدانی. هرچه می‌خواهد پیش میآید تو باید در نظر داشته باشی

که‌شخص سالم وتندرستی‌هستی و امتیازات‌ومحاسنی‌داری که‌باید‌برای‌آنها سپاسگزار باشی. هرگز ناشکری‌مکن.»

من‌در زندگی خودرا عادت دادم که ازآنچه دارم سپاسگزار باشم و کوشیدم که این طرز فکر خود را تقویت نمایم. هرروز که سرازخواب بر میدارم‌بدرگاه خداد‌عامیکنم باوجود مشکلاتی که‌درزندگی‌دارم‌باز سلامتی را ازمن‌نگرفته وفرد خوشبختی در این ناحیه هستم. ممکن است نتوانسته باشم بمقصودخود‌برسم وآنچه‌را که‌میخواستم‌بدست‌آورم‌ولی‌بجرأت‌میتوانم بگویم که‌همین سپاسگزاری و قدردانی‌از آنچه داشته و دارم خودش در جلو گیری‌ازنگرانی واضطراب وبهبودزندگی‌من کمك‌فراوان کرده‌است.

این‌معامله دو دستوری راکه دراین کتاب داده شد بخوبی انجام داده ونتیجهٔ مطلوب گرفته است. خودرامشغول می‌دارد وازآنچه دارد راضی و سپاسگزار است. چرا شما هم مانند او بدستورات عملی و ساده ای که در فصول این کتاب داده شده است عمل نکنید.

چراغ راهنمای سفر زندگی

بقلم: ژوزف کوتر

تاجر ساکن شیکاکو

ازکودکی نگرانی‌همیشه بامن همراه بود و لحظه ای‌دست از سرم بر نمی‌داشت. این‌نگرانی‌ها کمتر برپایه واصلی‌قرارداشت و اکثراً زائیده فکر وتصور من بود. اگر بفرض موقعی برای‌نگرانی وسیله‌ای نداشتم‌و یا موجبی پیدا نمیکردم، آنوقت متوجه آینده می‌شدم و در آن میدان وسیع هیولای وحشتناکی را در نظر مجسم ساخته وازترس برخودمیلرزیدم وتا مدتی خودرا ناراحت و نگران میساختم.

عاقبت در دوسال قبل، ازاین‌خواب غفلت بیدار شدم‌وتصمیم گرفتم که روش جدیدبرای زندگی خود در پیش گیرم، برای انجام مقصود لازم بود خودرا بشناسم ودر تجزیه‌وتحلیل کاملی ازعیوب خود واقف گردم درنتیجه دریافتم که علت‌تمام نگرانی‌های من ازاین‌است که من برای‌امروززندگی نمی کنم؛ واز اشتباهات گذشته متأسف، وازآینده بیمناك ونگران.

[illegible] خود [illegible] گفتم که در همین امروز زندگی کنم، برنامه ای [illegible] ٢٤ [illegible]ت شبانه روز خود معین کرده ومطابق آن رفتار نمایم. امروز یگانه [illegible] است که درتحت کنترل من بوده ومیتوانم حداکثر استفاده را از آن ببرم واگر در صدد استفاده ازامروز برآیم باندازه‌ای مشغول میشوم که

دیگر وقت برای نگرانی و تشویش نخواهم‌داشت و برای گذشته‌ایکه وجود ندارد و آینده‌ای که معلوم نیست بچه شکل وقیافه ای‌ظاهر گردد‌مضطرب وناراحت نخواهم شد. من‌این‌فکر و نظررا پسندیده بودم ولی‌در اجرایش وامانده ونمی‌توانستم آنچه را که میخواهم انجام دهم.

ناگهان مثل‌نوری که درتاریکی بدرخشد، پاسخ مشگل خودرایافتم تصور میکنید در کجا وچطورموفق باینکارشدم؟ خیلی ساده وآسان‌وچون لحظهٔ مهمی درزندگی‌من است خوب آنرا بخاطردارم و برایتان‌شرح‌میدهم

در ۳۱مه ۱۹۴۵عده‌ای‌ازدوستانم‌را که برای‌ملاقات من‌آمده‌بودندتا ایستگاه مشایعت‌میکردم پس‌ازآنکه آنها سوار ترن شدند قدم‌زنان‌بطرف لکوموتیو رفته و بتماشای کسانیکه چون من برای بدرقهٔ دوستان خود آمده بودند مشغول شدم. درفاصله کمی‌چراغ زرد رنگی در کنار خط‌آهن قرار داشت که راهنمای‌حرکت بود و بمجرد اینکه چراغ سبزشدراننده‌لکوموتیو رابحرکت در آورد ومسافرتی‌راکه بیش‌از ۲۳۰۰میل‌بود آغاز کرد.

همین چراغ زرد و سبز وحرکت لکوموتیوجواب‌مشگل‌من‌بودوآنچه راکه میجستم وپیدایش نمی کردم در آن‌لحظه یافتم راننده لکوموتیو سفر دورودرازی‌را فقط‌باتکاء روشن شدن یک‌چراغ سبزآغاز کرد؛درصورتیکه اگرمن بجای اوبودم‌میخواستم‌صبر کنم‌تاتمام چراغ‌های‌ایستگاههای‌مختلف سرراه‌روشن شودومن‌تازه‌ایستگاه‌اول‌راترک گویم واینهم‌غیرممکن‌بود.از اینرو‌همیشه‌درسفر زندگی‌درایستگاه‌اول‌ایستاده‌و برای‌پیشرفت بطرف‌مقصود موانعی‌میتراشم‌ومشگلاتی بوجودمیآورم‌که مرا ازپیشرفت باز میدارد.

راننده لکوموتیو بمشکلات وموانعی که‌درایستگاه بعد‌ممکن‌است بوجود آید اهمیتی نمیداد.محتملا دراین‌سفر بارهامیبایست توقف کند و از سرعت بکاهد چراغ زرداز‌دور باومیفهماند که باید آهسته براند‌وچراغ قرمزعلامت خطر بود واو با توجه باین علائم ترن رابمقصد می رساند.چرا ما هم در زندگی باکمک این علائم و نشان ها کامیاب نگردیم .این علائم درزندگی‌ما مکرر نشان‌داده می‌شود وخداوند بزرگترین راهنمای مامیباشد.من‌هرروز صبح بدرگاه او دعامی کنم وبا این علامت‌سبز روزخودراآغازمیمایم‌وچه بسا که باتوجه بچراغ قرمز ازخطرمرگ نجات میبابم ورستگارمیگردم.

از آن‌روز ببعد دیگر نگرانی‌درزندگی من روی کثیف و وحشتناک خودرا نشان نداده وتوانسته ام‌بااطمینان‌خاطر درسفر زندگی بدون‌نگرانی وتشویش بمقصد برسم وشاهد موفقیت رادر آغوش بگیرم.

پایان